

タイトル	著者	月号	ページ数
特集			
特集 これならできる！半日で作るおせち／高血圧		1月号	
特集1 おせちとお雑煮			p.10
ワタナベマキさんの 半日おせちとごちそう作りおき	ワタナベマキ		p.12
手間は掛けずに見映え良く！盛るだけおせち	皆田健太郎		p.25
ハクオーさんの お雑煮解体新書	白央篤司		p.33
お正月と家族の思い出をたどる 私のおせちHISTORY	村上祥子・堤 亜矢乃・渡貫裕・佐瀬くらら・フクチマミ		p.81
特集2 高血圧			p.43
血圧高めの人には必読！始めよう「すこしお」生活	蒲池桂子		p.43
特集 今月中に体重リセット さらば！正月太り／なべ料理		2月号	
特集1 さらば！正月太り			
50歳代でダイエットに成功した柳澤英子さんに聞きました 私がやせた本当の理由			p.9
野菜たっぷりおかずで体重リセット	牧野直子		p.15
今すぐ始める 基礎代謝アップで正月太りを解消！	金子嘉徳		p.81
特集2 なべ料理			
あつあつを囲む幸せ わが家のなべ物語			p.27
ブリしゃぶ・鶏の水たき	柳原一成		p.28
みそバター大根なべ・スペアリブのカムジャタン風	重信初江		p.32
なべの日の小さな箸休め			p.36
鶏肉と白いんげん豆の煮込み・白菜と塩豚のごま豆乳なべ	サルボ恭子		p.38
特集 知っておきたい女性のがん／春のすし三昧		3月号	
特集1 知っておきたい女性のがん			
早期発見がなよりのカギ がんは”治せる病気”です！	宇津木久仁子		p.10
「あれ？」と思ったら即受診！ 年代別 がんリスクと心構え	宇津木久仁子		p.12
女性のがんの悩みを支える ブック＆情報ガイド	NPO法人「わたしのがんnet」		p.16
子宮と卵巣の役割をおさらい！ 子宮のトリセツ	宇津木久仁子		p.21
女性の健康との関係は・・・ 女性ホルモン様物質とのつき合い方	石見佳子		p.81
特集2 春のすし三昧			
ひと手間で、こんなに華やぐ！ おうちおすしの新定番			p.27
●内田真美さんのシンプルちらしずし	内田真美		p.28
●しらいのりこさんのカラフル押しずし	しらいのりこ		p.32
●柳原尚之さんの「包む」おすし	柳原尚之		p.36

”野菜をもっと！” ”塩分とりすぎ？”にこたえます！ すしの日の+α 献立	清水加奈子		p.43
特集 母の味 伝えたい味／腎臓のいたわり方		4月号	
特集1 母の味			
昭和から平成、そして次世代へ 母の味、伝えたい味	阿部直美・阿部 了		p.9
堀江ひろ子さん ●野菜の煮しめ	堀江ひろ子		p.10
杵島直美さん ●炒りおから	杵島直美		p.13
李 映林さん ●春のナムル3種	李 映林		p.16
―取材を終えて―			p.19
特集2 腎臓のいたわり方			
体内環境の見張り番！ 腎臓のトリセツ	木村健二郎		p.75
新たな国民病として注目を集める 慢性腎臓病の疑問にお答えします	木村健二郎		p.81
特集 腸から元気に！／お弁当レシピON&OFF		5月号	
特集1 腸から元気に！			
腸内細菌のこといつも考えて食べていますか？	福田真嗣		p.8
ゴロツと！サクツと！ シンプルに！ 食物繊維たっぷりおかず	瀬戸口しおり		p.13
便秘に下痢、猪野不快感・・・おなかの不調を改善するには？	川邊正人		p.81
特集2 お弁当レシピON&OFF			
朝ラク！10分弁当	堤人美		p.26
休日にワインと楽しむ 大人の行楽弁当	みないきぬこ		p.40
特集 野菜をもっと楽しむ！／50歳からの口腔ケア		6月号	
特集1 野菜をもっと楽しむ！			
野菜の”顔”は3つある！	草間壽子		p.8
新顔野菜さん、いらっしゃい！	ワタナベマキ		p.13
野菜料理の相談室	大庭英子		p.23
特集2 お口の健康、新常識			
100歳まで自分の歯を残すために 50歳からの口腔ケア	齋藤博		p.51
どうしたらいいの！？ 歯の悩みとトラブル	齋藤博		p.81
特集 筋活ダイエット		7月号	
筋肉をつけて、体を引き締める！ 50歳からの筋活ダイエット	町田修一		p.8
ポイントをカウントすれば簡単！ 筋肉を育てる夏おかず	牛尾理恵		p.13
低カロリーでも満足度アップ！ ダイエット食材使いこなし	渥美まゆ美		p.27
お金をかけなくても、見た目に差が出る！ しっかり効果が得られる ”筋トレ”のコツ	町田修一		p.81
ダイエットに最適な睡眠とは？ 「上質な眠り」でやせやすい体を作る！	遠藤拓郎		p.87
特集 その症状、貧血かも！／涼を呼ぶ食卓		8月号	

特集1 夏バテ？その症状、じつは「貧血」かも！			
どこが違うの？「夏バテ」と「貧血」	清水珠恵		p.10
鉄たっぷりおかず ちょこちょことれる	岩崎啓子		p.16
鉄たっぷりおかず 一皿で効率よくとる	藤井 恵		p.24
過多月経で貧血になることも 子宮筋腫ってどんな病気？	北出真理		p.81
特集2 涼を呼ぶ食卓			
香り野菜でスツとさわやか！夏の涼おかず	近藤 幸子		p.33
こんぶと水だしで煮ておいしさ引き出す 「冬瓜だし」で作る日々のおかず帖	イチカワヨウスケ		p.43
特集 骨力をアップ！		9月号	
避けられないリスクがあるから・・・骨粗鬆症予防は今すぐスタート！	鈴木(堀田) 眞理		p.10
じょうぶな骨は食べ物から 骨力アップの食事ガイド	上西一弘		p.16
骨の材料になる カルシウム充実！今夜のおかず	牧野直子		p.18
カルシウムとビタミンDが手軽にとれる！魚の缶詰おかず	今泉マユ子		p.25
特集 健康情報それ、ホント？／実りの秋を楽しむ		10月号	
特集1 健康情報、それ、ホント？			
あふれる健康情報とどうつき合う？ヘルスリテラシー入門	中山和弘		p.9
メディアの情報、どう判断する？始めよう ファクトチェック	小島正美		p.81
特集2 実りの秋をトコトン楽しむ！			
ごはんが進む 秋の2品献立	武蔵裕子		p.24
まとめて作っておけば、あとはのばすだけ 秋色ポタージュ	石澤清美		p.33
あたらし めずらし 新顔きのこ料理帖	宮澤紀子・木田マリ		p.41
旬を味わう、おいしい手仕事 栗の渋皮煮	松田美智子		p.49
特集 50歳からの血糖コントロール／煮込み料理		11月号	
特集1 血糖コントロール			
ポイントをおさえて始めよう！50歳からの血糖コントロール	荒木 厚		p.10
バランス満点！ ささっと作れる 日替わり定食と作り置きおかず	荒木 厚・大島菊枝		p.15
夜遅ごはんをドカ食いしない 間食の賢いとり方	荒木 厚・渥美まゆ美		p.32
糖質制限、誤解していませんか！？ 「ごはん」の適量を知ろう！	荒木 厚		p.81
特集2 煮込み料理			
野菜のうま味を引き出す！ほったらかし重ね煮	堤 人美		p.39
サルボ恭子さんの絶品！煮込み料理	サルボ恭子		p.47
特集 食材のムダをなくす！／クリスマスのおもてなし		12月号	
特集1 食材のムダをなくす！			
あなたとはどのタイプ？ ムダの理由と対処法	金子由紀子		p.9

ラク家事アドバイザーが伝授 ムダを出さない買い物&ストック術	島本美由紀		p.15
どーんと1本、ごろんと1株 旬を味わいつくす 大根と白菜使いきりレシピ	飛田和緒		p.21
料理家の皆さんに教えていただきました ムダなく、おいしく、使いきるアイデア	有元葉子・飛田和緒・みないきぬ こ・ワタナベマキ・渥美まゆ美・飯塚有紀子		p.34
だれのため？ なんのため？ 消費期限と賞味期限	井出留美		p.81
特集2 クリスマスのおもてなし			
まるごと焼いて、しっとり、ジューシー！ 丸鶏で、クリスマスのごちそう	ワタナベマキ		p.39
冷凍パイシートで簡単、華やか！ タルト・ソレイユ	柳瀬久美子		p.47
単発記事			
●料理			
フランスの粉料理 サレとシュクレ	山本 ゆりこ	1月号	p.49
油なしでも、しっとり、ふわふわ！ ノンオイルのシフォンケーキ	田中 可奈子	2月号	p.43
かす漬けからカルボナーラまで！ 酒かす料理 七変化	栗山 真由美	3月号	p.49
「たべごと屋 のらぼう」に教わる 旬を含んだ卵焼き	明峰 牧夫	4月号	p.21
むっちり、ふかふか！ 春色ベーグル	高橋 雅子	4月号	p.29
マグカップとれんじがあればおかずが作れる！ マグカップ・キッキング	村上 祥子	4月号	p.37
レパートリーが広がる！ 中華調味料使い切り大作戦	今井 亮	5月号	p.50
市販の皮とフライパンでカリッとジューシー「絶品餃子」は自分で作る！	伊藤 朗子	6月号	p.44
暑い季節の強い味方 夏のめん料理 五番勝負！	杵島 直美・きじまりゅうた	7月号	p.37
ようこそ！ ロシアの食卓へ	荻野 恭子	7月号	p.49
お盆に味わいたい 精進料理	青江 覚峰	8月号	p.51
フライパンなら、少ない油で失敗いらず！ 揚げものの入門	重信 初江	9月号	p.33
有元葉子さんのいちじくを楽しむ時間	有元 葉子	9月号	p.43
遠距離介護で食事をサポート 作りおきの冷凍おかずセット	金子 ふみえ	9月号	p.51
1皿で栄養充実！ パワーサラダ	中村丁次・みないきぬこ	12月号	p.54
単発記事			
●読み物・食材・生活・ レポート・ シリーズ紀行など			
なぜに効かないって本当？ 抗生物質との正しい付き合い方	忽那 賢志	1月号	p.87
料理でひもとく 節分 ―古今東西―	小川 聖子	2月号	p.51
大人の家庭科① 冬の健康は暖かい部屋づくりから	西原 直枝・星 旦二	2月号	p.86
くしゃみ、鼻水、鼻づまり・・・花粉症の鼻炎 QOLアップの秘訣	松根 彰志	3月号	p.86
竹かご、搗き臼、水がめ、七輪・・・タイで出会った料理道具	沙智	4月号	p.45
古代から現代まで・・・花見の食文化	江原 絢子・澁川 祐子	4月号	p.87
50歳からの健康づくりに役立つ 牛乳・乳製品を活用したい3つの理由	佐藤 達夫	5月号	p.87

材質・サイズ・形もいろいろ！ まな板図鑑	飯田 結太	6月号	p.37
ニュース&レポート 腸内環境を制するものは、キレイを制する		6月号	p.87
大人の家庭科② 洗濯の基本をマスターして梅雨を乗りきる	中村 裕一	6月号	p.88
大人の家庭科③ 油よごれがスルッと落ちる 夏こそおすすめ！キッチンの大掃除	高橋 敬子	8月号	p.87
筋膜博士の「老け姿勢」「老け顔」リセット」術	竹井 仁	9月号	p.81
実りの秋に月を愛でるのはなぜ？ 芋名月と豆名月	新谷尚紀・澁川祐子	9月号	p.87
栄養と食生活のアドバイザー管理栄養士に相談する方法、教えます。 栄養相談室へようこそ	小島正美	10月号	p.87
現地レポート オランダの食と豚肉産業		11月号	p.56
十勝の有機農業とじゃが芋そうか病対策プロジェクト 大きくて強い十勝の有機農業を訪ねて	大久保朱夏	11月号	p.88
なんとなく重くだるさを感じたら・・・ 体リセット！ ストレッチ	大藻ゆみこ	12月号	p.87
連載料理			
●料理			
表紙の一皿			
ゆず釜 三種盛り	有元 葉子	1月号	p.2
蒸し野菜の盛り合わせ	有元 葉子	2月号	p.2
アジとレモンのカルパッチョ	有元 葉子	3月号	p.2
卵蒸し エビと菜の花添え	有元 葉子	4月号	p.2
若竹煮	有元 葉子	5月号	p.2
春野菜のサラダ	有元 葉子	6月号	p.2
黄色い炊き込みごはん	有元 葉子	7月号	p.2
きゅうりと搾菜のあえそば	有元 葉子	8月号	p.2
アジのつみれ揚げ	有元 葉子	9月号	p.2
焼きしいたけ、大和芋、マグロとうに卵のどんぶり	有元 葉子	10月号	p.2
野菜のごまあえ	有元 葉子	11月号	p.2
冬野菜のホワイトシチュー	有元 葉子	12月号	p.2
料理教室探訪			
「おいしい週末」 近藤 幸子さん		1月号	p.56
「ポルトガル食道」 馬田 草織さん		2月号	p.58
「LIKE LIKE KITCHEN」 小堀 紀代美さん		3月号	p.56
「暦ごはんの会」 スズキエミさん		4月号	p.50
「ヴィクトリアン サンドイッチケーキ」 tiroir 高吉 洋江さん		5月号	p.58
「erin's kitchen」 李 映林さん		6月号	p.56

「日常料理教室」 藤原 奈緒さん		7月号	p.56
「Amazigh」 口尾 麻美さん		8月号	p.58
「パン・ウェイ料理教室」 パン・ウェイさん		9月号	p.58
「コトコトパスタ」 金子琴美さん		10月号	p.58
「toiro」 幸栄さん		11月号	p.60
「MAIKO SHINDO COOKING CLASS」 真藤舞衣子さん		12月号	p.58
12か月のお菓子レッスン			
シュークリーム	飯塚 有紀子	1月号	p.66
プルーンのトリュフ	飯塚 有紀子	2月号	p.66
オレンジピールのパウンドケーキ	飯塚 有紀子	3月号	p.66
いちごのロールケーキ	飯塚 有紀子	4月号	p.60
プリン	飯塚 有紀子	5月号	p.58
ブルーベリータルト	飯塚 有紀子	6月号	p.66
ラズベリームース	飯塚 有紀子	7月号	p.66
いちじくのコンポートゼリー	飯塚 有紀子	8月号	p.66
レアチーズケーキ	飯塚 有紀子	9月号	p.66
りんごのパイ	飯塚 有紀子	10月号	p.66
メープルコーヒーフォンケーキ	飯塚 有紀子	11月号	p.68
レープクーヘン	飯塚 有紀子	12月号	p.66
レシピの変遷シリーズ			
なべ物	三保谷 智子	1月号	p.72
みそ汁	三保谷 智子	2月号	p.74
のり巻き・いなりずし	三保谷 智子	3月号	p.72
ドーナツ	三保谷 智子	4月号	p.66
オムライス・チキンライス	三保谷 智子	5月号	p.74
スープ・ポタージュ	三保谷 智子	6月号	p.72
アジのから揚げ	三保谷 智子	7月号	p.72
ババロア	三保谷 智子	8月号	p.72
肉と野菜のいため物	三保谷 智子	9月号	p.72
肉団子のあんかけ・スープ	三保谷 智子	10月号	p.72
白あえ・酢みそあえ	三保谷 智子	11月号	p.74
牛肉の洋風煮込み	三保谷 智子	12月号	p.72
世界の朝ごはんめぐり			
インド チンマヤさん一家の場合	朱美・プルシヨータム	1月号	p.78
タイ トンさんの場合	沙智	2月号	p.78

シンガポール ジットンさんの場合	小塚由紀	3月号	p.78
トルコ セダさんの場合	田邑恵子	4月号	p.72
モンゴル デルゲルマさんの場合	岡本啓史	5月号	p.78
メキシコ ファニータさんの場合	米谷昌子	6月号	p.78
ウガンダ シルビアさんの場合	松本夏季	7月号	p.78
スウェーデン マリアンさんの場合	山崎由佳	8月号	p.78
ミャンマー トンリンさんの場合	沙智	9月号	p.78
オランダ エリックさんの場合		10月号	p.78
フランス ロール&エルヴェさんの場合	鈴木章弘	11月号	p.78
ペルー ディアナさん一家の場合	原田慶子	12月号	p.78
日本の逸品おとり寄せ			
《鯛惣》 浜焼桜鯛	清水 信子	1月号	p.145
《椿き家》 豆腐 豆乳	清水 信子	2月号	p.145
《松翁軒》 桃カステラ	清水 信子	3月号	p.145
《後藤孵卵場》 さくらたまご もみじたまご	清水 信子	4月号	p.145
《輝膳》 たけの寿司	清水 信子	5月号	p.145
《山形養蜂場》 あかしや蜜	清水 信子	6月号	p.145
《富久錦 ふく蔵》 こうじアイス	清水 信子	7月号	p.145
《忠小兵衛蒲鉾本店》 ごぼう巻き	清水 信子	8月号	p.145
《ソルティーズ》 土佐の塩丸	清水 信子	9月号	p.145
《壽堂》 黄金芋	清水 信子	10月号	p.145
《堀河屋野村》 徑山寺味噌	清水 信子	11月号	p.145
《おきな屋》 薄紅	清水 信子	12月号	p.145
ムラカミ式元気ごはん			
ふっくらジューシー牛ももステーキ	村上 祥子	1月号	p.146
だし巻き卵	村上 祥子	2月号	p.146
ゆであずき	村上 祥子	3月号	p.146
円盤ギョーザ	村上 祥子	4月号	p.146
サラダチキン	村上 祥子	5月号	p.146
アジのこぶじめ	村上 祥子	6月号	p.146
ホタテの冷や汁	村上 祥子	7月号	p.146
ピリ辛そばろ	村上 祥子	8月号	p.146
牛すじカレー	村上 祥子	9月号	p.146
やわらかハンバーグ	村上 祥子	10月号	p.146
油揚げのほたはた煮	村上 祥子	11月号	p.146

お野菜おでん	村上 祥子	1 2 月号	p.146
とことん使うレシピカード			
白菜	ワタナベマキ	1 月号	p.150
ブリ	ワタナベマキ	2 月号	p.150
ブロッコリー	wato	3 月号	p.150
にんじん	wato	4 月号	p.150
アサリ	ワタナベマキ	5 月号	p.150
凍り豆腐	ワタナベマキ	6 月号	p.150
ズッキーニ	wato	7 月号	p.150
トマト	wato	8 月号	p.150
ぶなしめじ	ワタナベマキ	9 月号	p.150
鶏胸肉	ワタナベマキ	1 0 月号	p.150
タラ	ワタナベマキ	1 1 月号	p.150
春菊	ワタナベマキ	1 2 月号	p.150
ヒヤダインのR e a l 養生訓			
いよいよ進化中！朝のスムージー	ヒヤダイン	1 月号	p.160
敢行！プロテイン摂取大作戦	ヒヤダイン	2月号	p.160
あらまほしきもの。汝はナッツ！	ヒヤダイン	3月号	p.160
きのうの敵はきょうの友！？脂質再考	ヒヤダイン	4月号	p.160
君、コンビニを侮りたまうことなかれ	ヒヤダイン	5月号	p.160
味めぐりの旅は、思い立ったが吉日！	ヒヤダイン	6月号	p.160
今さら？否！「肉ブーム、到来だ」	ヒヤダイン	7月号	p.160
『糖質制限の逆を行く決意』あり	ヒヤダイン	8月号	p.160
野菜界のスーパーフード、ブロッコリー！	ヒヤダイン	9月号	p.160
遠き南国で日本の屋台文化消滅を憂う	ヒヤダイン	10月号	p.160
炎天に心躍るとは、これ、いかに？	ヒヤダイン	11月号	p.160
両親にスープを作った夏の終わり	ヒヤダイン	12月号	p.160
連載			
●食文化・農業・健康・子ども・運動・栄養・医療・暮らし・その他			
あらあらアラフィフ			
見た目のもんだい	ふじわらかずえ	1 月号	p.60
ころんでもアラフィフ	ふじわらかずえ	2 月号	p.62
ネクスト更年期・・・？	ふじわらかずえ	3 月号	p.60
ヒル・デビュー！	ふじわらかずえ	4 月号	p.54
昭和ノスタルジー	ふじわらかずえ	5 月号	p.62

昭和ノスタルジー 思春期編	ふじわらかずえ	6月号	p.60
夫の一大事	ふじわらかずえ	7月号	p.60
魅惑のネイル体験	ふじわらかずえ	8月号	p.62
フラワーゼリー	ふじわらかずえ	9月号	p.62
ツヤツヤ遠征	ふじわらかずえ	10月号	p.62
アラフィフ歯問題	ふじわらかずえ	11月号	p.64
第二の山遊び	ふじわらかずえ	12月号	p.62
家庭料理技能検定ガイド			
おせち料理と季節の行事食		1月号	p.62
箸のじょうずな持ち方と使い方		2月号	p.64
調理に必要な器具を知ろう		3月号	p.62
調理の基本		4月号	p.56
野菜の洗い方と下処理を覚えよう！		5月号	p.64
いろいろな切り方		6月号	p.63
いろいろな調理の方法を覚えよう		7月号	p.62
いためる調理を覚えよう		8月号	p.64
焼く調理を覚えよう		9月号	p.64
ごはんを炊いてみよう		10月号	p.64
だしをとってみよう		11月号	p.66
後片付けの仕方を覚えよう		12月号	p.64
つながるアイデア			
母が入院したときに	井上 由季子	1月号	p.70
医療者と患者、家族のやりとり	井上 由季子	2月号	p.72
会えない時のコミュニケーション法	井上 由季子	3月号	p.70
ほんの少し先の夢を持つ事	井上 由季子	4月号	p.64
病院での新しいとり組み その①	井上 由季子	5月号	p.72
病院での新しいとり組み その②	井上 由季子	6月号	p.70
病院での新しいとり組み その③	井上 由季子	7月号	p.70
介助の食事のくふう	井上 由季子	8月号	p.70
入院中の食事もおいしく	井上 由季子	9月号	p.70
どんなときもおしゃれを	井上 由季子	10月号	p.70
寄り添う人にも安らぎを	井上 由季子	11月号	p.72
医療者が手を動かす	井上 由季子	12月号	p.70
新・食の社会科見学			
東北日本ハム株式会社		1月号	p.74

日本産・原木乾しいたけをすすめる会		2月号	p.76
株式会社ダイショー		3月号	p.74
株式会社エージーピー 横芝光植物工場		4月号	p.68
株式会社ライスアイランド		5月号	p.76
株式会社丸善ジュンク堂書店 & 丸善雄松堂株式会社		6月号	p.74
株式会社コーセー		7月号	p.74
J A 全中(全国農業協同組合中央会)		8月号	p.74
株式会社雪国まいたけ		9月号	p.74
埼玉県日高市 栗栽培		10月号	p.74
株式会社 浅田飴		11月号	p.76
株式会社 MY HONEY		12月号	p.74
「備えること」を日常に コマゴメ防災新聞			
防災訓練+運動会！？		1月号	p.76
災害を伝える意味		3月号	p.76
防災から減災へ		4月号	p.70
地震は夜でもやってくる		6月号	p.76
被災した自分を想像する		7月号	p.76
ポリ袋で作る料理		8月号	p.76
食品備蓄のヒント		9月号	p.76
外出時の備えも点検		10月号	p.76
ぼうさいこくたいって？		12月号	p.76
専門家に聞きたい ちょっと気になる症状			
女性のいびき	大場 俊彦	1月号	p.92
体の冷え	渡邊 賀子	2月号	p.92
あがり症	貝谷 久宣	3月号	p.91
めまい	五島 史行	4月号	p.92
とれない疲れ	梶本 修身	5月号	p.92
女性の薄毛	浜中 聡子	6月号	p.93
虫刺され ～トコジラミ、ネコノミ、マダニ編～	夏秋 優	7月号	p.92
体のにおい	五味 常明	8月号	p.92
大人の日焼け	檜垣 裕子	9月号	p.92
目の老化と不調	鴨居功樹	10月号	p.92
手と指の痛み	木村直弘	11月号	p.92
長引く咳	熱田 了	12月号	p.93
おいしい時間の流れる場所は・・・			

ジッドとカキフライ	小沼 純一	1月号	p.98
引き戸のむこうに	小沼 純一	2月号	p.98
ラーメンでマティーニを	小沼 純一	3月号	p.96
握る手 食べる手	小沼 純一	4月号	p.98
花、開くとき 人来たり	小沼 純一	5月号	p.98
”むすび”の協演	小沼 純一	6月号	p.98
ひつじの旅は好き？	小沼 純一	7月号	p.98
ケーキの杜に分け入れば	小沼 純一	8月号	p.98
郷愁のおもろさうし	小沼 純一	9月号	p.98
クレソンの谷 ケールの山	小沼 純一	10月号	p.98
カレー南蛮 酔夢譚	小沼 純一	11月号	p.98
バラとワインとヨーグルト	小沼 純一	12月号	p.98
ようこそ東京2020			
ベジタリアンと新・精進料理	橋本 玲子	1月号	p.100
持続可能性とオーガニック	橋本 玲子	2月号	p.100
ハラル食とコーシェル食	橋本 玲子	3月号	p.98
ヒンドゥー教とジャイナ教の食制	橋本 玲子	4月号	p.100
日本とアメリカの栄養成分表示	橋本 玲子	5月号	p.100
アレルギー表示の国内外格差	橋本 玲子	6月号	p.100
スナック菓子とリカバリー食	橋本 玲子	7月号	p.100
テーブルマナーとエチケット	橋本 玲子	8月号	p.100
健康面の配慮① ～塩分～	橋本 玲子	9月号	p.100
健康面の配慮② ～腸の疾患～	橋本 玲子	10月号	p.100
健康面の配慮③ ～糖尿病～	橋本 玲子	11月号	p.100
喜ばれる中食・外食	橋本 玲子	12月号	p.100
サンキュータツオのこのコトバ、国語辞典に聞いてみよっ			
うどん（名）	サンキュータツオ	1月号	p.102
かき（名）	サンキュータツオ	2月号	p.102
回転ずし（名）	サンキュータツオ	3月号	p.102
シシャモ（名）	サンキュータツオ	4月号	p.102
お好み焼き（名）	サンキュータツオ	5月号	p.102
佃煮（名）	サンキュータツオ	6月号	p.102
トマト（名）	サンキュータツオ	7月号	p.102
チューインガム（名）	サンキュータツオ	8月号	p.102
ボルシチ（名）	サンキュータツオ	9月号	p.102

冷ややっこ（名）	サンキュータツオ	10月号	p.102
ざる（名）	サンキュータツオ	11月号	p.102
りんご（名）	サンキュータツオ	12月号	p.102
食品に見る 機能性成分のひみつ			
オレイン酸&辛味成分「オリーブオイル」	中村 宜督	7月号	p.104
アントシアニン ブルーベリー	中村 宜督	8月号	p.104
イソフラボン 大豆	中村 宜督	9月号	p.104
グアニル酸と機能性糖類 しいたけ	中村 宜督	10月号	p.104
ゴマペプチドほか ごま	中村 宜督	11月号	p.104
クルクミン ウコン	中村 宜督	12月号	p.104
まると先取り！D r. 香川の栄養watch			
ノーベル賞の研究から生まれた「時間栄養学」	香川 靖雄	1月号	p.104
肝機能異常を栄養で予防する	香川 靖雄	2月号	p.104
行動経済学から考える栄養学	香川 靖雄	3月号	p.104
ここまで進んでいるペット栄養学	香川 靖雄	4月号	p.104
糖尿病の合併症を防ぐ免疫学研究最前線	香川 靖雄	5月号	p.104
『栄養学レビュー』で最前線の情報を知る	香川 靖雄	6月号	p.104
第4次産業革命で変わる栄養学	香川 靖雄	7月号	p.108
ロス教授が教えてくれたアメリカの優れた栄養政策	香川 靖雄	8月号	p.108
食事のエネルギー密度が高いと太りやすい？	香川 靖雄	9月号	p.108
健康食品の安全性と実態	香川 靖雄	10月号	p.108
効果に期待が集まる「デジタル医療」最前線	香川 靖雄	11月号	p.108
子どもの肥満を防いで生活習慣病を予防する	香川 靖雄	12月号	p.108
お金と健康の管理術			
医療費控除とセルフメディケーション税制	加藤 梨里	1月号	p.108
お金をかけないダイエットの方法	加藤 梨里	2月号	p.108
早期発見は「最大」の節約！ がん検診、受けていますか？	加藤 梨里	3月号	p.108
家計はどうなる？ 退職後のお金と生活	加藤 梨里	4月号	p.108
60歳からでも、医療保険は入ったほうがいい？	加藤 梨里	5月号	p.108
最終回 老後の不安、その理由はなに？	加藤 梨里	6月号	p.108
食育のトビラ			
食育の主役はだあれ？	平本 福子	1月号	p.110
ハートが伝わるお弁当づくり	平本 福子	2月号	p.110
さかな丸ごと食育で復興を応援！	平本 福子	3月号	p.110
「伝える」体験が引き出す力	平本 福子	4月号	p.110

学童保育の『おやつの時間』	平本 福子	5月号	p.110
最終回 「食事を組み立てる力」を育てるには？	平本 福子	6月号	p.110
食の仕事人			
パン職人を魅了するこだわりの職人技 【八女の粉挽き名人 梅野哲平さん】		1月号	p.112
100年続くメゾンにしたいチョコレートの本場パリでの挑戦 【チョコレート界の新星 佐野恵美子さん】		2月号	p.112
コーヒー？いえ、味噌汁です 【クリエイティブ・ディレクター フクナガコウジさん やまもとまなさん 大晦日】		3月号	p.112
子どもの体を作るために、私たちが食卓からできること 【「From Kitchchen」主宰 福島利香さん】		4月号	p.112
アメリカ版"和食で食育"のすすめ 【フードエデュケーター デブラ・サミュエルズさん】		5月号	p.112
カカオとチョコレートの未来のために世界じゅうを奔走する 【カカオハンター 小方真弓さん】		6月号	p.112
飴細工の未来を変えた若き職人の技と心 【飴細工職人 手塚新理さん】		7月号	p.112
食物アレルギーの悩みに寄り添う 【小児アレルギーエデュケーター 管理栄養士 長谷川実穂さん】		8月号	p.112
三陸の宝物 ホヤを救う！ 【ほやラバーズ倶楽部代表 佐藤文行さん】		9月号	p.112
醤油で日本の未来を豊かにする 【醤油ソムリエール 黒島慶子さん】		10月号	p.112
使ってこそ放たれる器の美しさをきわめる 【《工芸店ようび》店主 真木啓子さん】		11月号	p.112
和の食卓文化を感じる心を育てたい 【（一社）日本和食卓文化協会 代表理事 梶谷順子さん】		12月号	p.112
佐々木敏がズバリ読む 栄養データ			
減塩パンはおいしくないか？そして、売れないか？	佐々木 敏	1月号	p.117
減塩は危ない！？研究結果の不一致をどう読むか？	佐々木 敏	2月号	p.117
「1日1個のりんごは医者いらず」は本当か？	佐々木 敏	3月号	p.117
ビタミンCでかぜを防げるか？	佐々木 敏	4月号	p.117
朝食は成績を上げるか？	佐々木 敏	5月号	p.117
高血圧対策から醤油と味噌を考える	佐々木 敏	6月号	p.117
なぜ食事指導は嫌われるのか？	佐々木 敏	7月号	p.117
昆布と甲状腺 ヨウ素のたいせつさを考える	佐々木 敏	8月号	p.117
生活習慣病予防はいつから？「人工甘味飲料と肥満と糖尿病」から考える	佐々木 敏	9月号	p.117
「理科」の知識で理解する 「天然塩」は血圧を上げないか？	佐々木 敏	10月号	p.117
体格と栄養「牛乳やカルシウムで背は伸びるか？」	佐々木 敏	11月号	p.117

「寄与危険」で考える適量飲酒で寿命は延びるか？	佐々木 敏	1 2 月号	p.117
きょうも元気に			
0. 0 3 秒の壁を越える	香川 明夫	1 月号	p.1
春を待つ心	香川 明夫	2 月号	p.1
パンダと動物園	香川 明夫	3 月号	p.1
樹々を見上げて	香川 明夫	4 月号	p.1
5月のお弁当	香川 明夫	5 月号	p.1
笑いの効用	香川 明夫	6 月号	p.1
パーソナルスペース	香川 明夫	7 月号	p.1
「孤食」が止まらない	香川 明夫	8 月号	p.1
涼をもとめて	香川 明夫	9 月号	p.1
市場の役割	香川 明夫	1 0 月号	p.1
秋祭りの季節に	香川 明夫	1 1 月号	p.1
幸せを思う	香川 明夫	1 2 月号	p.1
思い出の味			
焦らず気長に香ばしく父の焼きおにぎり 【作家 角野栄子さん】		1 月号	p.6
食欲がないときもフライドポテトなら！ 【俳優 伊藤沙莉さん】		2 月号	p.6
ここぞ！というときの、必勝ビーフシチュー 【ピアニスト 清塚信也さん】		3 月号	p.6
体の芯から温まるおばあちゃんの粕汁 【女優 辺見えみりさん】		4 月号	p.6
米軍キャンプの行天ハンバーガー 【元デューク・エイセス 谷道夫さん】		5 月号	p.6
翌日がさらにおいしい じゃが芋入りすき焼き 【ラジオ・パーソナリティー 坂上みきさん】		6 月号	p.6
こごえた体にしみた 故郷讃岐の肉うどん 【国語辞典編集者 飯間浩明さん】		7 月号	p.6
学生時代を支えた母の手作り弁当 【タレント 関根麻里さん】		8 月号	p.6
アルバイト先で開眼！ 納豆卵かけごはん 【俳優 段田安則さん】		9 月号	p.6
手をかけ愛情を注ぐ母のちらしずし 【歌手 高橋真梨子さん】		1 0 月号	p.6
母から私、そして娘へ家伝”小谷サラダ” 【スポーツコメンテーター 小谷実可子さん】		1 1 月号	p.6
夜中に作ってくれた父の「のり弁当」 【タレント 東 貴博さん】		1 2 月号	p.6
お便りひろば・広告目次		1 ～ 1 2 月号	p.122
催し物カレンダー		1 ～ 1 2 月号	p.124
ブック＆シネマ		1 ～ 1 2 月号	p.126

「四群点数法」を活用して栄養バランスを整えよう ●四群点数法の基本 ●おもな食品の1点（80kcal）あたりの重量		1～12月号	p.131
「調味パーセント」をマスターしよう		1～12月号	p.133
栄養価一覧		1～12月号	p.135
アンケート封筒・用紙		1～12月号	p.141
編集後記/奥付		1～12月号	p.144
リビング&プレゼント		1～12月号	p.156
次号予告・バックナンバーのご案内		1～12月号	p.158
別冊付録			
すこしおかず&健康カレンダー		1月号	
ダイエットおかず&健康カレンダー		7月号	