

タイトル	著者	月号	ページ数
特集			
特集 お正月料理スペシャル！		1月号	
おせち料理と年始のごちそう常備菜	飛田和緒		p.6
ムナカタ流 野菜たっぷりおもてなし	宗像伸子		p.21
新年を寿ぐ俳句と料理	高木泉		p.31
コラム おせち料理の失敗談			p.20
コラム お正月に食べすぎて太ってしまったら？	宗像伸子		p.29
特集 じっとしては減るばかりですよ！ 冬の筋肉アップ術		2月号	
「美しく強い筋肉」を作る	フィギュアスケーター		p.6
	鈴木明子		
たんぱく質しっかり 筋肉を育てる冬のおかず	殿塚婦美子・外川めぐみ		p.11
老けない♪ いきいき♪ 顔体操つき 若さを保つ秘訣は筋肉です	若林秀隆・松村真貴子		p.30
特集 やっぱり気になる!? 女のコレステロール		3月号	
対談コレステロールに悩む小川聖子さんが先輩に質問!	殿塚婦美子・小川聖子		p.8
食事、運動、薬… どんなふうに考えていますか？			
小川聖子さんのコレステロール対策おかず	蒲池桂子・小川聖子		p.11
専門医に聞いてみた 高コレステロールはどれくらい危ないのですか？	田中明		p.29
特集 保存版 災害時にも役立つ 缶詰め&かんぶつグルメ		4月号	
いつでもできる「楽うま」おかず 缶詰100%活用術	本田よう一		p.9
新たな魅力発見! 味わい充実かんぶつレシピ	坂本廣子・坂本佳奈		p.18
糖尿病や高血圧、腎臓病、食物アレルギー…	江川新一・岡本智子		p.32
持病を悪化させない備え方&食べ方			
小特集 和食でチャレンジしました! イスラムの食文化 ハラル実践ガイド	二宮伸介・橋本玲子		p.10
特集 お弁当のカラフルおかず100品		5月号	
色を組み合わせれば栄養もバッチリ!	堤 人美		p.7
お弁当のカラフルおかず100品			
ポイントをおさえて安心! お弁当の衛生学	上田 成子		p.32
『ペン・トー』著者アサウラ氏が行く 実食! 弁当探訪記	あさうら		p.34
ガイド おもてなしにもお弁当にも使える! 保存版フルーツカッティング	土屋 純一		p.38
特集 早期発見から介護まで 認知症に向き合うヒント		6月号	
認知症が心配なかたに	園田康博		p.6
病院へ行くタイミングは? 認知症の早期発見チェック			
介護体験談 フードライター大久保朱夏さんの認知症の母といっしょに食べる日々のおかず	大久保朱夏		p.11
認知症の人の食事のとらえ方「食べない」理由は何だろう?	菊谷武		p.22
介護疲れで倒れないためのらくらくパワーチャージごはん	牛尾理恵		p.27
好奇心を広げよう! 絵手紙の世界	(一社)日本絵手紙協会		p.36
特集 さらば、ぜい肉! 夏までにきれいにやせたい		7月号	
あの人の秘訣インタビュー 自分を知って、きれいになろう! 藤原紀香さん	撮影/阿久津知宏		p.6
ダイエット研究室 あなたの肉は、なぜついたのか?	中島節子・香川雅春		p.12
ダイエットHow To 気になる部分のやせ見せテク	坂本ようこ・中島節子		p.14
体にもお財布にもやさしい! お助け! ダイエットおかず			p.21

タイトル	著者	月号	ページ数
ボリュームたっぷり お値打ち食材でダイエットおかず	青木恭子		p.24
安心してプラス1できる きのこと海藻のおかず	伊藤朗子		p.36
小腹がすいたときの ちょこっとつなが食	伊藤朗子		p.40
ご当地名物から定番まで お菓子のカロリーガイド			p.44
特集 体調に合わせて選ぶ 猛暑をのりきるパワーアップごはん		8月号	
とにかくしっかり食べて元気をつけたい！	コウケンテツ		p.9
がっつりスタミナおかず			
食欲がないときでもベロリといけちゃう♪	岩崎啓子		p.17
さっぱりヘルシーおかず			
夏休み料理企画 みんなで食べるとおいしいね！	島本美由紀		p.38
葉っぱで巻き巻きパーティ			
朝食といっしょに作ってラクラク	木田マリ		p.47
お留守番ごはん			
特集 血管の健康管理がかなめ 脳梗塞を防げ！		9月号	
脳梗塞体験談 フリーアナウンサー沼尾ひろ子さんインタビュー			p.10
話すための技術で失語症を回復			
それは大事なサインです "前触れ脳梗塞"に注意	ト部貴夫		p.14
毎日の食事で血管メンテナンス	竹内富貴子		p.19
3ステップで作れる 脳梗塞予防ごはん			
栄養ケアで効果アップ！	若林秀隆		p.81
脳梗塞後のリハビリテーション			
特集 お酒好きのための健康術		10月号	
目指せ！「飲んで健康」生活			p.7
酒がうまければそれでよし！？大衆食堂の詩人エンテツの酒と私と健康と・・・	遠藤哲夫		p.8
解毒担当「肝臓」の働きぶりを知る！働き者のカンゾー君	加藤真三		p.14
お酒もつまみも、ほどほどがいい 豆皿おつまみのススメ	重信初江・蒲池桂子		p.21
だからつつい飲みすぎる・・・ 酒豪4県酒宴ショー	西内義雄		p.38
検証 酒飲みの「ごはん抜き」を検証しました	宗像伸子・田中明		p.42
人間関係を円滑にする お酒とのじょうずなつき合い方	加藤真三		p.81
特集 血糖値を上げない健康ごはん		11月号	
巻頭インタビュー 芸人 友近さん			p.7
糖尿病の人にも、予防にも役立つ！ 組み合わせ自在のバランスおかず	蒲池桂子・ほりえさわこ		p.11
コラム 血糖値が高い人のための 一日献立のヒント			p.12
コラム タイプ別 甘いもの食べ方アドバイス			p.23
コラム 血糖値が気になる人必見『糖質早わかり』が刊行されました！			p.25
血糖コントロールアドバイスつき らくらく絶品なべ	蒲池桂子・藤井恵		p.27
外食するときはどうしたら・・・？ 糖尿病と38年 河合勝幸さんの選び方、頼み方	河合勝幸・漫画／森越ハム		p.36
おさえておきたい！ 糖尿病の常識今昔	宇都宮一典		p.40
糖尿病の人はまず足を鍛えよ！ 筋トレ はじめの一步	太藻ゆみこ		p.86
特集 減塩おかず手帖		12月号	
・生活習慣病をまるごと予防！？ トクする「減塩」	上島弘嗣		p.6

タイトル	著者	月号	ページ数
・もともと低塩な料理に注目！ 「甘辛すっぱ」味わいおかず	堀江ひろ子		p.9
・白央さんの「減塩日記」から生まれた とっておき減塩レシピ	白央篤司		p.22
・おいしいから続けられる ベジヨーグルトで低塩習慣	大島菊枝		p.28
・困ったときのプラス1 ソルトフリーおかず	伊藤朗子		p.30
・食塩の見直しは朝がチャンス！ フルグラ朝食で栄養バランスアップ	竹内富貴子		p.36
・「食塩無添加」食で降圧剤を半量に 高血圧の専門家が血圧コントロールを実現	上島弘嗣		p.81
単発記事			
●料理			
体にやさしいあずき料理	ウー・ウェン	1月号	p.43
食事でサポート！受験生のための栄養教室＆必勝ごはん	川端輝江・豊口裕子	1月号	p.53
李さん流 なべ料理だけではない楽しみ方 白菜が食べごろです！	李 映林	2月号	p.37
かけたり、つけたり、煮込んだり・・・ うどん、大好き！	重野佐和子	2月号	p.48
旬のごちそう ゆり根、くわい、八つ頭のおかず	阿部徳恵	2月号	p.57
のどが痛いとき 熱があるとき かぜ養生ごはん	村田のぞみ	3月号	p.39
漬けて蒸せば、でき上がり！ 荻野恭子さんのマリネ蒸し	荻野恭子	3月号	p.49
お弁当もおつまみもサラダで楽しむ1週間 春のサラダカレンダー	藤野嘉子	4月号	p.48
この時だけのお楽しみ いちごのグラスデザート	内田真美	4月号	p.57
「リオ五輪」開催年、ブラジルの食文化を体験してみよう アカラジェとタピオカに挑戦！	東京アカラジェ＆タピオカ	5月号	p.46
知らなかった！ のりのじょうずな選び方＆新しい食べ方	小菅陽子・大房剛	5月号	p.55
新茶の季節を楽しむ 高木泉さんの緑茶料理	高木泉	6月号	p.38
梅干し、梅みそ、梅しょうゆ・・・ 飛田和緒さん 初夏の梅仕事	飛田和緒	6月号	p.47
グリーンピース、そら豆、絹さやを色鮮やかに 柳原一成さんの豆野菜使い	柳原一成	6月号	p.57
《ラ・ベットラ》シェフに教わる 絶品！夏パスタ	成田直己	7月号	p.51
暑いときこそ大助かり 夏のなべレシピ	藤井恵	8月号	p.31
スポーツする人必見 鉄たっぷりおかず	牧野直子	8月号	p.57
高栄養密度のくだもの キウイフルーツに注目！	みないきぬこ	9月号	p.47
夏から初秋まで、味わいつくす みょうがのおいしい食べ方	イチカワヨウスケ	9月号	p.55
飛田和緒さんのきのこの常備菜	飛田和緒	10月号	p.47
おいしい季節がやってきた かぼちゃのおかずとおやつ	外川めぐみ	10月号	p.54
日本の旬を味わう 秋サケ大好き	田口成子	11月号	p.45
栗、きのこ、根菜・・・ もちもちふっくら炊き込みおこわ	今泉久美	11月号	p.53
”腸イキイキ”コンビ ベジヨーグルトでヘルシー生活	大島菊枝	11月号	p.60
ふだんのおかずに おもてなしに チキンソテー＆グリル	武蔵裕子	12月号	p.43
初心者にもキレイに作れる クリスマスのケーキ	飯塚有紀子	12月号	p.51
単発記事			
●読み物 食材 生活 レポート シリーズ			
漆器のふだん使い術	中村和子・高木泉・山口泰子	1月号	p.38
「おいしい落語」にようこそ	サンキュータツオ	1月号	p.81
どうする？どうしている？夜遅くなってしまう人の食事対策	武見ゆかり ほか	1月号	p.88
中国、東南アジア、韓国、そして日本 アジア旧正月紀行	青柳健二	2月号	p.81

タイトル	著者	月号	ページ数
欧米各国がすすめる食費節約術に学ぶ お金をかけずに食べられるヘルシーメニューって？	加藤久美子	2月号	p.87
東京・駒込《百塔珈琲》のオーナーに習う おいしいコーヒーのいれ方	李 容記	3月号	p.32
増え続ける痛風とプリン体の関係は？～高尿酸血症と食事の関係を知って予防を～	山中 寿	3月号	p.58
弥生時代～昭和まで 全国ガイドマップつき！「台所遺産」を見に行こう	岡田憲治	3月号	p.78
漬物からは意外と少ない！？調査結果をご紹介 日本人はなにから塩をとっているか	宮部浩司	3月号	p.92
憧れのあの選手のポーズでおなかスッキリ！フィギュアスケートエクササイズ	中島節子	4月号	p.86
おしゃれを楽しむシリーズ① 白髪と薄毛のホームケア	中嶋証氏	4月号	p.90
高級店やホテルで スマートに見えるレストランマナー	林正一	5月号	p.81
どうしてる？ 竹内富貴子さんが読者とともに考える ぐあいが悪いときの食事作り	竹内富貴子	5月号	p.86
減塩時代の食文化を考える 「漬物」はどこへ行く？	松本仲子	6月号	p.87
●本来の「漬物」はすでに消滅しています	熊倉功夫		
●突破口を探し続けることが重要	政安静子		
●残るも消えるも、時代の必然	小川聖子		
●漬物のあり方そのものが変容			
過去の震災から熊本地震へとつながる課題と教訓 1週間分の災害食と備蓄のポイント	奥田和子	7月号	p.58
昭和前半期、西洋料理の名人 深沢侑史のレシピを再現	古川瑞雄・三保谷智子	7月号	p.70
おしゃれを楽しむシリーズ②夏のフットケア	高山かおる	7月号	p.87
定年世代の健康問題 夫のイライラ、不きげんはなぜ？	伊藤裕子／堀江重郎	7月号	p.94
●中高年男性の心理と夫婦関係			
●男性にもある更年期障害			
夏休み特別読み物 食べたことありますか？	吉田宗弘	8月号	p.86
「昆虫」の世界を探る			
カレー、みそ汁、おにぎり、お酒・・・	西内義雄	8月号	p.92
温度と味覚のベストな関係			
学校給食でのアレルギー対策はどう行なわれている？		9月号	p.62
～静岡県袋井市の取り組み～			
ジョコビッチの食事法として話題 「グルテンフリー」ってなに？	橋本玲子	10月号	p.92
口臭予防で息さわやかに お口のケアガイド	川口陽子	11月号	p.81
スマホのカメラ活用テクニック 夜の景色とレストランディナーを素敵に撮りたい！	今清水隆宏	12月号	p.59
心地よく動く体を作ろう！ だれでも体がやわらかくなる5分間ストレッチ	山下俊一・金子嘉徳	12月号	p.94
その他			
特別寄稿 岸朝子さん追悼 食を通じて人とつながり、慕われた生涯	平野千枝子	1月号	p.120
連載			
●料理			
コウ静子さんのきれいになるおやつ時間			
みつ煮3種	コウ静子	1月号	p.74
きんかんのガトーショコラ	コウ静子	2月号	p.76
ミックスベリータルト	コウ静子	3月号	p.74

タイトル	著者	月号	ページ数
白きくらげの杏仁汁粉	コウ静子	4月号	p.76
スパイシースコーン	コウ静子	5月号	p.76
メロンとミントのゼリー風	コウ静子	6月号	p.76
びわのスパイスコンポート	コウ静子	7月号	p.76
甘酒かんとずんだあんの白玉あんみつ	コウ静子	8月号	p.76
ファールトン	コウ静子	9月号	p.76
さつま芋といちじくのきんつば	コウ静子	10月号	p.76
梨の黒こしょう煮	コウ静子	11月号	p.76
黒ごまのあめ菓子	コウ静子	12月号	p.76
60歳からの料理塾 お父さん出番です！			
簡単、うまい！豚肉のしょうが焼き丼	伊藤晶子・尾田学	1月号	p.145
うまく包めなくてもだいじょうぶ！ れんこん棒ギョーザ	伊藤晶子・尾田学	2月号	p.145
昔懐かしの味！オムライス	伊藤晶子・尾田学	3月号	p.145
アサリのうま味がたっぷり！スパゲティ ボンゴレ	伊藤晶子・尾田学	4月号	p.145
ミックスお好み焼き	伊藤晶子・尾田学	5月号	p.145
鶏肉の照り焼き丼	伊藤晶子・尾田学	6月号	p.145
ツナとトマトのぶっかけそうめん	伊藤晶子・尾田学	7月号	p.145
ゴーヤーチャンプルー	伊藤晶子・尾田学	8月号	p.145
パラパラ焼き豚チャーハン	伊藤晶子・尾田学	9月号	p.145
イカのわたマヨいため	伊藤晶子・尾田学	10月号	p.145
すき煮風肉豆腐	伊藤晶子・尾田学	11月号	p.145
塩豚ポトフ	伊藤晶子・尾田学	12月号	p.145
とことん使うレシピカード			
ねぎ	本田よう一	1月号	p.150
れんこん	本田よう一	2月号	p.150
鶏ささみ	みないきぬこ	3月号	p.150
菜の花	みないきぬこ	4月号	p.150
豆腐	本田よう一	5月号	p.150
セロリ	本田よう一	6月号	p.150
トマト	みないきぬこ	7月号	p.150
豚こま切れ肉	みないきぬこ	8月号	p.150
イワシ	本田よう一	9月号	p.150
里芋	本田よう一	10月号	p.150
カリフラワー	みないきぬこ	11月号	p.150
ホタテ	みないきぬこ	12月号	p.150
連載			
●食文化・農業・健康・子ども			
運動・栄養・医療・暮らし その他			
日々の暮らしに	香川芳子	1～12月号	p.1
実験 どれだけ減らせるの？加工食品の食塩			
ちりめんじゃこ、シラス	松田康子	1月号	p.66
白菜キムチ、白菜の浅漬け	松田康子	2月号	p.68

タイトル	著者	月号	ページ数
ベーコン	松田康子	3月号	p.66
かまぼこ、はんぺん	松田康子	4月号	p.68
ウインナーソーセージ	松田康子	5月号	p.68
塩ゆで冷凍枝豆	松田康子	6月号	p.68
手延べそうめん	松田康子	7月号	p.64
味つき搾菜	松田康子	8月号	p.70
甘塩ザケ	松田康子	9月号	p.68
ホッケの開き干し	松田康子	10月号	p.68
生ハム	松田康子	11月号	p.68
スパゲティ	松田康子	12月号	p.66
リハ栄養 寝たきり予防のごはんとおやつ（1月号）、リハ栄養 食が細くなったらパワーアップごはん（2月号～12月号）			
熊リハパワーライス	嶋津さゆり	1月号	p.68
団子汁	嶋津さゆり	2月号	p.70
パンケーキ	嶋津さゆり	3月号	p.68
桃ゼリードリンク	嶋津さゆり	4月号	p.70
お好み焼き	嶋津さゆり	5月号	p.70
プリン	嶋津さゆり	6月号	p.70
バナナシェイク	嶋津さゆり	7月号	p.66
特別編 夏の高齢者の低栄養予防！	嶋津さゆり	8月号	p.26
アイス	嶋津さゆり	9月号	p.70
パワーアップフレンチトースト	嶋津さゆり	10月号	p.70
パワーアップ肉みそ	嶋津さゆり	11月号	p.70
和風みそスープ	嶋津さゆり	12月号	p.68
目指せ！塩分1日6g フードライター白央篤司の減塩日記			
雑煮	白央篤司	1月号	p.62
おでん	白央篤司	2月号	p.64
パスタ	白央篤司	3月号	p.62
カレー	白央篤司	4月号	p.64
おつまみ	白央篤司	5月号	p.64
いったんふり返りの巻	白央篤司	6月号	p.64
パンとサラダの巻	白央篤司	7月号	p.60
夏の食べ物の巻	白央篤司	8月号	p.66
続・夏の食べ物の巻	白央篤司	9月号	p.64
トマトケチャップの巻	白央篤司	10月号	p.64
みんなの減塩の巻	白央篤司	11月号	p.64
塩分1日6gに挑戦	白央篤司	12月号	p.38
あの人が元気な理由 私のエクササイズ			
野崎洋光さん 公園でストレッチ		1月号	p.160
宗像伸子さん ゴルフの打ちっぱなし		2月号	p.160
金子嘉徳さん タブレットでエクササイズ		3月号	p.160
ウー・ウェンさん 月に1～2度のピラティス		4月号	p.160
中島節子さん 鏡の前でストレッチ		5月号	p.160

タイトル	著者	月号	ページ数
牛尾理恵さん 40歳からのジョギング		6月号	p.160
古川瑞雄さん 日曜日に仲間とテニス		7月号	p.160
柳原尚之さん 自転車の楽しみ		8月号	p.160
竹内冨貴子さん 友といっしょに気功の修練		9月号	p.160
吉田企世子さん スクエアダンスで頭と体を刺激！		10月号	p.160
嶋津さゆりさん 職場の仲間とソフトバレー		11月号	p.160
小武芽生さん 五輪目指してクライミング		12月号	p.159
食を魅せる くまの眼diary			
第1回 虎の輪郭	久間昌史	1月号	p.76
第2回 直感の答え	久間昌史	2月号	p.4
第3回 伝わる気持ち	久間昌史	3月号	p.4
第4回 別れの握手	久間昌史	4月号	p.4
第5回 おいしさの記憶	久間昌史	5月号	p.4
第6回 自然に還る	久間昌史	6月号	p.4
第7回 父の面影	久間昌史	7月号	p.4
第8回 想像力の種	久間昌史	8月号	p.4
第9回 経木の香り	久間昌史	9月号	p.4
第10回 偶然の出会い	久間昌史	10月号	p.4
第11回 そこにしかない味	久間昌史	11月号	p.4
第12回 記憶の引き出し	久間昌史	12月号	p.4
レシピの変遷シリーズ「栄養と料理カード」をたどる			
茶わん蒸し	三保谷智子	1月号	p.70
ロールキャベツ	三保谷智子	2月号	p.72
カツレツ	三保谷智子	3月号	p.70
卵焼き	三保谷智子	4月号	p.72
ポテトサラダ	三保谷智子	5月号	p.72
チャーハン	三保谷智子	6月号	p.72
天ぷら	三保谷智子	7月号	p.68
カレーライス	三保谷智子	8月号	p.72
プディング	三保谷智子	9月号	p.72
里芋の煮物	三保谷智子	10月号	p.72
煮魚	三保谷智子	11月号	p.72
クリスマス	三保谷智子	12月号	p.70
今日はきのうの続きだけど			
新しい季節、静かな幸せ	みつはしちかこ	1月号	p.92
くず湯のヒミツ	みつはしちかこ	2月号	p.98
母と並んで	みつはしちかこ	3月号	p.98
ひつつき虫の妹と	みつかしちかこ	4月号	p.96
小さな恋のはじまり	みつはしちかこ	5月号	p.92
五十六年後のふたり	みつはしちかこ	6月号	p.98
生命のゆくえ	みつはしちかこ	7月号	p.100
義母と暮らせば（ははとくらせば）	みつはしちかこ	8月号	p.98

タイトル	著者	月号	ページ数
「ハイあっこ」誕生	みつはしちかこ	9月号	p.98
高嶺の花、咲く	みつはしちかこ	10月号	p.96
ここに母あり	みつはしちかこ	11月号	p.90
雪の日のサンタクロース	みつはしちかこ	12月号	p.98
食の社会科見学			
第39回 (株)キンレイ 専門店にも負けない本物のおいしさを追求		1月号	p.72
第40回 協同組合 日本飼料工業会 日本の畜産を支えている飼料の生産現場を知る		2月号	p.74
第41回 昭和産業(株) 地域や学校と連携して食育活動を推進		3月号	p.72
第42回 松谷化学工業(株) 太りにくい甘味料”希少糖”を世界へ発信		4月号	p.74
第43回 あみ印食品工業(株) 時代のニーズに合わせて新しいおいしさを提供		5月号	p.74
第44回 一般社団法人 日本馬肉協会 馬肉のおいしさと正しい知識を広めたい		6月号	p.74
第45回 味の素グループうま味体験館 うま味やだしについて考えるきっかけに		7月号	p.74
第46回 ハウス食品(株) ”みんなで食べられる”アレルギー対応食品を届けたい		8月号	p.74
第47回 (株)シービージャパン 便利でおしゃれなグッズで暮らしをもっと楽しく		9月号	p.74
第48回 ニッポンハム食の未来財団 食物アレルギーの研究支援・啓発を通じて”食べる喜び”を届ける		10月号	p.74
第49回 一般社団法人 高機能玄米協会 巨大胚芽の米が生み出す新しい玄米食		11月号	p.74
第50回 ヤマサ醤油(株) しょうゆのおいしさや知識を楽しく伝えたい		12月号	p.74
お元気ですか？中村育子の在宅栄養訪問録			
CASE 1 在宅医療との出会い 届けられなかったお弁当	中村育子	1月号	p.106
CASE 2 難病患者さんとの料理作り 理想の食卓から見えること	中村育子	2月号	p.106
CASE 3 透析を食い止めたい 患者さんが選ぶ食事療法	中村育子	3月号	p.106
CASE 4 病気を押して一勝正さんのケースから 介護者の健康も守りたい	中村育子	4月号	p.104
CASE 5 口から再び食事をとりたい 胃瘻をはずすりハビリ	中村育子	5月号	p.106
CASE 6 独居の患者さんの急変にどう対応するか 命にかかわる熱中症	中村育子	6月号	p.106
CASE 7 複数の困難をかかえる務さん 介護のプロの手を借りて	中村育子	7月号	p.108
CASE 8 末期がんの万里子さんからのメッセージ 自宅で過ごせてよかった	中村育子	8月号	p.106
CASE 9 地震で在宅医療がさらに困難に 車いすの頼子さんと東日本大震災	中村育子	9月号	p.106
CASE 10 「介護疲れ」を見逃さない 心を閉ざす良子さんとのやりとり	中村育子	10月号	p.104
CASE 11 体重が増え、滑舌もよくなり… 1つのことを実行した松次郎さんの変化	中村育子	11月号	p.104
CASE 12 やがて訪れる時代の変化の中で 住み慣れた家で家族といっしょに	中村育子	12月号	p.106
思い出の味			
作曲家・ピアニスト西村由紀江さん 「サクッとシンプルな母のお好み焼き」		1月号	p.78
エジプト考古学者 吉村作治さん 自他ともに認めるナンバーワン・カレー		2月号	p.78
歌舞伎俳優 尾上松也さん 家族の味、ホワイトビーフストロガノフ		3月号	p.76
元WBA世界ライトフライ級チャンピオン・タレント 具志堅用高さん ステーキは勝利の予感と余韻の味		4月号	p.78
サッカー元日本代表 北澤豪さん 父と育てたなす入りのみそ汁		5月号	p.78
映画監督・料理家 大林千茱萸さん 踏み台に乗って作ったこだわりチキンライス		6月号	p.78

タイトル	著者	月号	ページ数
切り絵作家、イラストレーター 辻恵子さん 舌に刻まれた甘い肉じゃがの記憶		7月号	p.78
テノール歌手 秋川雅史さん しょうゆの香りに涙 パルマでの肉じゃが		8月号	p.78
芸人、タレント パトリック・ハーランさん 母の味 ミートソースの秘密		9月号	p.78
元女子モーグル日本代表 上村愛子さん 「お帰りなさい」と迎えてくれるお赤飯		10月号	p.78
俳優 片桐はいり ごはん代わりのせん切りキャベツ		11月号	p.78
俳優、画家 片岡鶴太郎さん お手伝いのごほうび 鶏のから揚げ		12月号	p.78
一枚の図からはじめるEBM 佐々木敏がズバリ読む栄養データ			
脂肪酸栄養 魚で頭はよくなるか？	佐々木敏	1月号	p.95
赤身肉に発がん性あり。ならば避けるべきか？	佐々木敏	2月号	p.93
血中コレステロール 卵は要注意食品か？	佐々木敏	3月号	p.87
食料支援の順序は？ 時間栄養学から災害時栄養を考えよ。	佐々木敏	4月号	p.81
心筋梗塞の予防 飲むならコーヒーかお茶か？	佐々木敏	5月号	p.95
魚でどこまで防げるか？	佐々木敏	6月号	p.81
ダイエット 緑茶カテキンでどれくらいやせるか？	佐々木敏	7月号	p.81
とうがらしの役割 食欲の元か、肥満対策の切り札か？	佐々木敏	8月号	p.81
なぜか広まらない 全粒穀物の生活習慣病予防効果	佐々木敏	9月号	p.93
適切な飲み方とは お酒に弱い民族 日本人と食道がん	佐々木敏	10月号	p.87
リスクのとらえ方 どれくらい気をつけるべきか？お米に含まれる重金属	佐々木敏	11月号	p.93
脳卒中や心筋梗塞が減った！イギリスの減塩成功事例に学ぶ	佐々木敏	12月号	p.87
サンキュータツオのこのコトバ、国語辞典に聞いてみよう			
おでん(名)	サンキュータツオ	1月号	p.100
ポン酢(名)	サンキュータツオ	2月号	p.100
ようかん(名)	サンキュータツオ	3月号	p.100
アーモンド(名)	サンキュータツオ	4月号	p.98
包丁(名)	サンキュータツオ	5月号	p.100
やかん(名)	サンキュータツオ	6月号	p.100
かぼちゃ(名)	サンキュータツオ	7月号	p.100
納豆(名)	サンキュータツオ	8月号	p.100
そうめん(名)	サンキュータツオ	9月号	p.100
国語辞典界の食通は…？	サンキュータツオ	10月号	p.98
コーヒー(名)	サンキュータツオ	11月号	p.98
箸(名)	サンキュータツオ	12月号	p.100
科学記者のつぶやき帖 食の現場でおとっと			
お米も発がん性あり？無機ヒ素リスク、冷静な理解を	松永和紀	1月号	p.102
遺伝子組換えサケが米国で初認可	松永和紀	2月号	p.102
計量、包装、ラベル印刷・・・食品表示の最先端	松永和紀	3月号	p.102
いため、揚げ野菜に注意！アクリルアミド対策	松永和紀	4月号	p.100
冷凍食品の科学 食品の表示をよく見て調理を	松永和紀	5月号	p.102
最近の動きをまとめました「健康食品」の問題点	松永和紀	6月号	p.102
水素水ってどんなもの？	松永和紀	7月号	p.104
エナジードリンクどう考えたらいい？	松永和紀	8月号	p.102

タイトル	著者	月号	ページ数
栄養成分、残留農薬…食品分析の裏側は？	松永和紀	9月号	p.102
きのこはおいしい？ 怖い？ 健康にいい？	松永和紀	10月号	p.100
魚介類がかかえるリスクに注意	松永和紀	11月号	p.100
許可とり消しなぜ起きた！？ 特定保健用食品	松永和紀	12月号	p.102
食の仕事人			
栄養と農と子をつなぐお弁当 椎名伸江さん		1月号	p.108
お魚教室を開く築地市場仲卸 島津 修さん		2月号	p.108
食や暮らしをPR 鈴江恵子さん		3月号	p.108
全国各地の減塩製品が手に入る店 岡本サトルさん		4月号	p.106
手仕事の魅力を伝える 山口泰子さん		5月号	p.108
政治をもっと身近に！《食べる政治》		6月号	p.108
ツチクジラ漁と鯨肉およびその加工品の販売 庄司義則さん		7月号	p.110
ワインがつなぐ都産都消（とさんとしょう） 越後屋美和さん		8月号	p.108
築地市場、野菜の伝道師 吉野智子さん		9月号	p.110
藻塩の製造と販売 小林 久さん		10月号	p.112
低たんぱく米企画・開発プロジェクトチーム		11月号	p.112
料理人兼コンサルタント 宮崎政喜さん		12月号	p.112
食べる政治			
おいしいのに害獣？ ジビエと農業被害	増沢 諒	8月号	p.96
過信は禁物 行政の防災対策	増沢 諒	9月号	p.108
日本酒ブームの裏には政治の応援もあった	増沢 諒	10月号	p.106
政治で「もったいない」を変えられる？	増沢 諒	11月号	p.106
世界に遅れる日本の減塩 進まない政治の力不足	増沢 諒	12月号	p.92
まると先取り！Dr. 香川の栄養watch			
腸内細菌叢と肥満の密接な関係	香川靖雄	1月号	p.112
傷ついたDNAを栄養摂取で修復する	香川靖雄	2月号	p.112
高脂肪食による肥満を防ぐ時間栄養学	香川靖雄	3月号	p.112
血管の健康を守るフラボノイド	香川靖雄	4月号	p.110
イヌイットの栄養と健康	香川靖雄	5月号	p.112
精密医療による治療と予防の未来	香川靖雄	6月号	p.112
心も体も害する過激ダイエット	香川靖雄	7月号	p.114
自律神経の機能を高めて運動の効果をアップ！	香川靖雄	8月号	p.112
「野菜が嫌い」は遺伝子のせい？	香川靖雄	9月号	p.114
人を幸福にするオキシトシン	香川靖雄	10月号	p.108
特別編 極端な糖質制限はここが危ない	香川靖雄	11月号	p.108
健康のカギを握るオートファジーの働き	香川靖雄	12月号	p.108
ニュース&レポート			
学校の保健室から 卒業までに身につけてほしい力	永岡裕子	1月号	p.118
食品の機能性 乳酸菌発酵果汁飲料でスギ花粉症改善！？	足立礼子		
家庭とのつながりをたいせつに	村田萌子	2月号	p.118
ミシュラン料理人が学校にやってきた	d o n i		
卒業生が”帰れる”保健室	相磯りか	3月号	p.118

タイトル	著者	月号	ページ数
日本食品標準成分表が新しくなりました	河合亮子	3月号	p.116
栄養士が今”ハラル”に注目すべき理由	橋本玲子	4月号	p.116
食品成分表②「鉄充分」がむずかしくなった！?	渡邊智子		
富士見市×女子栄養大学のコラボ給食が実現！	d o n i		
食品成分表③ 野菜の下処理データはどう見たらいい？	渡邊智子	5月号	p118
学校の保健室から④ 自分で考え、行動できる子どもに	野中早知子		
食品成分表④ 食品群の群分けと1点実用値を「四群点数法」でも改訂	女子栄養大学四群点数法研究会	6月号	p118
学校の保健室から⑤ 養護教諭から見た給食の役割	斉藤章代		
レポート／第1回「キウイフルーツの栄養および健康効果に関する国際シンポジウム」開催		7月号	p.120
食品成分表⑤ もっとお菓子のカロリーを知りたいときは？	渡邊智子		p.50
学校の保健室から⑥ A君との約束～発達障害をもつ生徒とのかかわり～照屋寿教			p.121
学校の保健室から⑦ 保健室での「手当て」に心をこめて	小谷奈津子	8月号	p.119
学校の保健室から⑧ 人は「人とのかかわり」で育つ	島村はるみ	9月号	p.121
食品成分表⑥ 一般的な「そう菜」の標準値が活用できるようになった	渡邊智子	10月号	p.118
学校の保健室から⑨ 体調不良をどう見極める？	久保田真奈美		
食品成分表⑦ 「炭水化物」どう見たらよい？	安井 健	11月号	p.118
学校の保健室から⑩ 「認定こども園」の子どもたちとの出会い～熊本地震から半年を経て～	森川美奈子		
キッチン衛生学			
第1回 手のばい菌に注意！	上田成子	1月号	p.116
第2回 手洗いのポイント	上田成子	2月号	p.116
第3回 おにぎりの衛生管理	上田成子	3月号	p.116
第4回 リュース製品の使い方	上田成子	4月号	p.114
第5回 「さます」をマスター	上田成子	5月号	p.116
第6回 ふきんの衛生管理	上田成子	6月号	p.116
第7回 バーベキューの衛生管理	上田成子	7月号	p.118
第8回 冷蔵庫を清潔に	上田成子	8月号	p.116
第9回 被災時の食中毒予防	上田成子	9月号	p.118
第10回 まな板の扱い方	上田成子	10月号	p.116
第11回 食材の洗い方	上田成子	11月号	p.116
最終回 パーティの衛生管理	上田成子	12月号	p.116
お便りひろば		1～12月号	
催し物カレンダー		1～12月号	
おすすめライブラリー		1～12月号	
フード×シネマ		1～12月号	
「四群点数法」がわかれば健康な食生活が送れます			
・「四群点数法」の基本		1～12月号	

タイトル	著者	月号	ページ数
・おもな食品の1点（80kcal）あたりの重量			
「調味パーセント」をマスターすれば味つけ名人になれます		1～12月号	
栄養価一覧		1～12月号	
アンケート		1～12月号	
別冊付録			
2016年版朝昼夕の献立カレンダー 野菜がおいしい季節のおかず1～6月		1月号	
2016年版朝昼夕の献立カレンダー 野菜がおいしい季節のおかず7～12月		7月号	