

タイトル	著者	月号	ページ数
<b>特集</b>			
<b>特集 年末年始のおもてなし料理</b>			
簡単華やか&ヘルシー 年末年始のおもてなし料理	武蔵裕子	1月号	p.10
小物や緑はこうして使う ハレの食卓の彩り方	中村和子		p.24
解凍法から盛りつけ方まで お正月向きの刺し身大全	島津 修		p.26
<b>特集 かぜをひかない！ひかせない！</b>			
正しく知って賢く防ぐ かぜってなあに？	今村顕史	2月号	p.8
受験生ママに聞きました かぜ対策をどうしていますか？	牧野直子・川上洋子・渡辺あきこ・ほりえさわこ・読者の皆さん		p.12
かぜに負けない体を作る 予防編"栄養充実"ごはん	川端輝江・ほりえさわこ		p.22
かぜをひいたときの 養生編いたわりごはん	本田佳子・渡辺あきこ		p.30
さらば、かぜ！健康的で快適な部屋を考える	堤 仁美		p.81
<b>特集1 生活習慣病予防に食物繊維UPおかず</b>			
管理栄養士がチェック あなたの食物繊維摂取量はズバリ足りていません	春日千加子	3月号	p.10
いつもの食事にプラス！食物繊維アップ大作戦			p.19
主食でアップ！	牛尾理恵		p.20
汁物でアップ！	牛尾理恵		p.22
常備菜でアップ！	牛尾理恵		p.26
おやつでアップ！	みないきぬこ		p.36
<b>特集2 さらに便秘！</b>			
おなかの名医 松枝啓さんに聞きました 便秘を治すにはどうしたらいいの？	松枝啓		p.82
おなか凹ませドローイン♪ 便秘解消エクササイズ	植森美緒		p.88
大人も子どもも気持ちよく「出す」ためのいろいろ トイレを味方につける	加藤 篤		p.94
<b>特集 パパッと簡単！春の栄養バランスごはん</b>			
こんろ1つで作しやすい パパッと簡単！栄養バランスごはん	大島菊枝	4月号	p.9
買って食べるときの栄養ガイド 中食・外食はこう選ぶ！	清水加奈子		p.27
お得に買って食べつくす！1パック、1袋、1束使い切りおかず	岩崎啓子		p.35
<b>特集1 即でき！朝ごはんカタログ</b>			
母から子、孫へとつながる食習慣 まいにち朝ごはん	阿部直美・阿部 了	5月号	p.9
食べなきゃソン！朝ごはんを食べたほうがいい理由	武見ゆかり		p.14
朝ごはんカタログ	牧野直子		p.17
その土地ならではの味 朝ごはんの風景	白央篤司		p.34
<b>特集2 部活応援</b>			
中高生の部活動を食事で支えるママ&パパ必読！ 運動部サポートパワーアップごはん	橋本玲子		p.51
部活応援ファミリーに贈る栄養講座 プロテイン、どう考える？	橋本玲子		p.88
●インタビュー サッカー日本女子代表 宇津木瑠美さん			
<b>特集 安うま！満足おかず</b>			
料理研究家ほりえさわこさんがチャレンジ タイムセール品でごちそうを作る！	ほりえさわこ	6月号	p.9
お値打ち食材で家計もおなかも喜ぶ 安うま！満足おかず	堤 人美		p.16
栄養価で見ると断然お得！お値打ち野菜で"栄養リッチ"おかず	竹内富貴子		p.27
<b>特集 まずは1kg！50歳からのダイエット</b>			
まずは1kg！ 50歳からのダイエット	田中明	7月号	p.8
食べてやせる ～亀谷マドカさんの場合～			p.10
運動してやせる ～山下俊一さんの場合～			p.12
正しく理解しよう！ダイエットの常識・非常識	鈴木（堀田）眞理		p.15
ボリュームがあるのに低カロリー！かさ増しおかず	今泉久美		p.17
小腹を満たして栄養もとれる 切って煮るだけ！腹もちスープ	牛尾理恵		p.26
しっかり食べても太る心配無用 栄養バランス満点献立	今泉久美		p.35
<b>特集 らくちんわくわく夏休みごはん</b>			
子どもといっしょにわくわくキッチン！	外川めぐみ	8月号	p.9
みんなが集まる日のごはん	飛田和緒・本田明子		p.17
旬の魚を自分でさばいてみよう！ 子どもも喜ぶお魚レシピ	李 映林・島津 修		p.24
<b>特集 知ってトクする技あり！レシピ</b>			
もっと手軽に、もっとおいしく！料理のワザでお悩み解決！	松本伸子・石黒弥生	9月号	p.8
万能"おかずのもと"でメニュー無限大！	藤井 恵		p.21
読者の技アリ！キッチンMEMO			p.30
話題の調味料で スグでき！絶品おかず	ぬまたあづみ		p.31
料理を楽しく、ラクにする！シニアの台所お助けグッズ	村上祥子・藤田あけみ・中村育子		p.37
<b>ミニ特集 認知症に寄り添う</b>			
いま注目の認知症ケア技法 ユマニチュードを知っていますか？	本田美和子		p.81
「もしかして？」から始めるサポートの心得 意外と知らない！？認知症の人が苦手なこと	大久保朱夏		p.87
<b>特集 旬の食材で無理なく楽しくおいしく減塩！</b>			
旬の食材で無理なく楽しくおいしく減塩！		10月号	p.8
「水だし」で作る 秋の毎日おかず	武蔵裕子		p.11
まるごと味わう 芋の家常菜	ウー・ウェン		p.23
食感と香りを生かす きのご料理	イチカワヨウスケ		p.31
おいしい減塩生活、支えます 減塩調味料ができるまで	白央篤司		p.48
≪無塩ドットコム≫ 岡本サトルさんの減塩調味料まるわかり相談室	岡本サトル		p.54
<b>ミニ特集 味覚に注目！</b>			

「いつもより塩辛いかも…？」が教えてくれること 塩味とストレスの意外な関係	加藤みわ子		p.81
“味わう力”は“生きる力”も育てる おうちでできる「味覚教育」を始めてみませんか？	石井克枝・佐藤雅子		p.87
<b>特集 次の健診までに コレステロールを下げるには？</b>		<b>11月号</b>	
タイプ別アドバイス どうしたらいい？私たちのコレステロール	田中 明		p.10
飽和脂肪酸 コレステロール トランス脂肪酸ガイド 「食べすぎNG食品」早わかり	川端輝江		p.16
今日から始める！コレステロールを下げる3つの食べ方	蒲池桂子		p.26
このままでいいの!? "コレステロール値が高めの人"、必読！ コレステロールの疑問まるっと解決	田中 明		p.81
<b>特集 50歳からの糖尿病対策</b>		<b>12月号</b>	
病気のリスクが増える前に！50歳からの糖尿病対策	田中 明		p.8
血糖値の急上昇をおさえる ヘルシー&クイック朝ごはん	田中 明・今泉久美		p.13
好きな料理をあきらめない！血糖コントロールレシピ	高橋徳江・牛尾理恵		p.21
糖質控えめ！クリスマスのケーキとお菓子	笠尾美絵		p.31
認知症 フレイル 低栄養を食い止めよ！糖尿病60代からの食事術	荒木 厚		p.81
<b>単発記事</b>			
<b>●料理</b>			
食べすぎリセット 軽い夕ごはん	竹内富貴子	<b>1月号</b>	p.35
うま味たっぷり ゆでガニ&カニ缶レシピ	豊口裕子	<b>1月号</b>	p.48
7か国ぐるっとひと巡り ごはんにかける世界の煮込み料理	山本ゆりこ	<b>1月号</b>	p.57
ゆずの皮と果汁 W使いレシピ	武蔵裕子	<b>2月号</b>	p.39
友チョコ・義理チョコ・本命チョコに お楽しみバレンタイン	柳瀬久美子	<b>2月号</b>	p.49
初めてなのに懐かしい… アイルランドのじゃが芋料理	松井ゆみ子	<b>2月号</b>	p.57
韓国風 イタリア風 タイ風 わかめの魅力再発見！	小菅陽子	<b>3月号</b>	p.43
煮込みに、焼き物に、あえ物に 高木泉さんのほちみつ使い	高木 泉	<b>3月号</b>	p.52
松長絵菜さんからパリ便り 春色たまご料理	松長絵菜	<b>4月号</b>	p.46
あの「減塩日記」のハクオーさんから、この春お弁当生活を始める人へ お弁当作りは「ええやんか」	白央篤司	<b>4月号</b>	p.52
バクダンおにぎり、カップずし、ごはん春巻き…etc. 枝元なほみさんの一押し！モバイルごはん	枝元なほみ	<b>5月号</b>	p.36
熊本復興応援企画 思い出の料理、残したい味、自慢の味 故郷、熊本の味	渡辺あきこ	<b>5月号</b>	p.43
さっぱりしながらこくがある 水きり豆腐のデザート	ムラヨシマサユキ	<b>6月号</b>	p.37
穀物酢、米酢、白ワインビネガー、黒酢、バルサミコ酢… 酢100%使いこなし	重信初江	<b>6月号</b>	p.45
プロに教わる手作りだれとおもてなしワザで ごちそう冷やし中華	土屋純一	<b>7月号</b>	p.43
有元葉子さんの夏のしょうがの楽しみ方	有元葉子	<b>7月号</b>	p.51
ごはんさえあればOK! 電子レンジでこんなに助かる！夏のラクうまレシピ	堀江ひろ子	<b>8月号</b>	p.37
口どけのよさと香りのハーモニーが魅力 おもてなしのゼリー	ムラヨシマサユキ	<b>8月号</b>	p.46
秋の味覚を満喫 果物と木の実を楽しむ一皿	坂田阿希子	<b>10月号</b>	p.39
季節の移ろいとともに楽しむ 小平さんちの京のおかず	小平泰子	<b>10月号</b>	p.49
腸イキイキ！発酵食レシピ	小林弘幸・藤井恵	<b>12月号</b>	p.38
電子レンジで明日のごはんが楽になる こつこつ仕込んでパバッとレンジおかず	堀江ひろ子	<b>12月号</b>	p.42
高木泉さんのねぎ料理帖	高木泉	<b>12月号</b>	p.49
<b>単発記事</b>			
<b>●読み物 食材 生活 レポート シリーズ エクササイズ</b>			
お供え物にはわけがある！ようこそ、年神様	澁川祐子	<b>1月号</b>	p.81
食費節約はちょっと待った！家計と健康のバランス術	加藤梨里	<b>1月号</b>	p.87
1月号別冊付録「"すこしお"おかず&健康カレンダー」活用術		<b>1月号</b>	p.94
いすにすわって手軽にできる チェアヨガで肩こり解消！	リカ	<b>2月号</b>	p.87
家庭で使う日も近い！？フードプリンター進化中！		<b>3月号</b>	p.59
これなら続く！活動量アップ作戦 春はおでかけ	金子嘉徳	<b>4月号</b>	p.59
失敗は成功のもと 女子栄養大学・奥嶋佐知子先生の料理教室		<b>4月号</b>	p.81
子どもの進学、将来は自分も？ひとり暮らしのお金のやりくりQ&A	加藤梨里	<b>4月号</b>	p.89
「なないろクッキングスタジオ自由ヶ丘」訪問記 料理の力で要介護者の意欲を引き出すデイサービスって？	大久保朱夏	<b>4月号</b>	p.96
「食べたくなる」のはなぜ？メニュー選びの心理学	木村 敦	<b>5月号</b>	p.81
使いこなして料理の腕前アップ！今さら聞けない包丁の話	西内義雄	<b>5月号</b>	p.95
和食の達人、料理研究家、お米マイスターなど専門家の皆さんに聞きました 米、私はこう扱う。	白央篤司	<b>6月号</b>	p.56
「三三九度」から「ウエディングケーキ」まで 結婚式の食風景	小泉和子・虎屋文庫・『ゼクシィ』	<b>6月号</b>	p.81
歯を1本も失わないための新常識 "合わせっぱなし"が歯をダメにする！	木野孔司	<b>6月号</b>	p.88
お金をかけずにやせる毎日100kcalの運動で太りにくい体を作る！	金子嘉徳	<b>7月号</b>	p.81
今日からできるストレスケア「マインドフルに食べる」とは？	山口伊久子	<b>7月号</b>	p.87
おしゃれを楽しむシリーズ 今の自分に合うサングラス選び	石岡みさき・荒木一成	<b>8月号</b>	p.55
姿勢を整えて、不調を解決！ストレートネックのセルフケア	竹井 仁	<b>8月号</b>	p.81
夏は細菌のパラダイス!? 細菌を知れば防げる 真夏の食中毒	斉藤守弘	<b>8月号</b>	p.87
中国雲南省・ラオス・ミャンマー・タイ・カンボジア・ベトナム メコンの国 お米のおやつをめぐる旅	沙智	<b>9月号</b>	p.45
のどを潤す泡の効果ととしくみを解説！シュワシュワ炭酸水ガイド		<b>9月号</b>	p.53
いきいき登山ガイド・ヤッホー!!さん。が指南 楽しい！山歩きと山ごはん	芳須 勲	<b>11月号</b>	p.29
『栄養と料理』に見る 小林カツ代さんの料理哲学	本田明子・中原一步	<b>11月号</b>	p.37
この怒り、ちょっとおかしいかも？と感じているあなたへ キレない自分になるために	田房永子	<b>11月号</b>	p.89
お金・時間・空間を無駄なく使える 冷蔵庫スッキリ術	島本美由紀	<b>12月号</b>	p.88
<b>連載</b>			
<b>●料理</b>			
<b>栄養も補える手作りおやつ</b>			
みかん白玉 手つぶし白花豆あん添え	小山浩子	<b>1月号</b>	p.68
いり大豆ときな粉のクッキー	小山浩子	<b>2月号</b>	p.68

いちごとホエーカスタードのミニトライフル風	小山浩子	3月号	p.68
アスパラガスの塩パンナコッタ	小山浩子	4月号	p.68
いちごと甘酒のざる蒸しパン	小山浩子	5月号	p.66
枝豆のくずもちミルク氷と黒みつけ	小山浩子	6月号	p.66
ブルーベリーとバナナのジェラート	小山浩子	7月号	p.66
ミニトマトのレアチーズケーキ	小山浩子	8月号	p.66
そば茶とそば粉のぶちぶちドーナツ	小山浩子	9月号	p.66
栗のモンブラン風デザート	小山浩子	10月号	p.66
大根もち	小山浩子	11月号	p.66
まるごと蒸しりんご アイスクリーム添え	小山浩子	12月号	p.64
<b>自分のごはんは自分で作ろう！お父さんの昼ごはん</b>			
ローストビーフ丼	伊藤晶子・尾田 学	1月号	p.145
タラコとイカのスパゲティ	伊藤晶子・尾田 学	2月号	p.145
菜の花の卵とじ丼	伊藤晶子・尾田 学	3月号	p.145
アジアンチキンライス	伊藤晶子・尾田 学	4月号	p.145
ホイコーロー丼	伊藤晶子・尾田 学	5月号	p.145
アジのカレー風味かば焼き丼	伊藤晶子・尾田 学	6月号	p.145
蒸し鶏そうめん	伊藤晶子・尾田 学	7月号	p.145
簡単パエリア	伊藤晶子・尾田 学	8月号	p.145
サケのちゃんちゃん焼き丼	伊藤晶子・尾田 学	9月号	p.145
煮豚丼	伊藤晶子・尾田 学	10月号	p.145
白菜と豚肉のうま煮丼	伊藤晶子・尾田 学	11月号	p.145
チキンカレー	伊藤晶子・尾田 学	12月号	p.145
<b>とことん使う レシピカード</b>			
煮干し	ワタナベマキ	1月号	p.150
ごぼう	ワタナベマキ	2月号	p.150
牛豚ひき肉	wato	3月号	p.150
新玉ねぎ	wato	4月号	p.150
カツオ	ワタナベマキ	5月号	p.150
さやいんげん	ワタナベマキ	6月号	p.150
レタス	wato	7月号	p.150
ゴーヤー	wato	8月号	p.150
なす	ワタナベマキ	9月号	p.150
じゃが芋	ワタナベマキ	10月号	p.150
厚揚げ	wato	11月号	p.150
青梗菜	wato	12月号	p.150
<b>連載</b>			
<b>●食文化・農業・健康・子ども</b>			
<b>運動・栄養・医療・暮らし その他</b>			
きょうも元気に	香川明夫	1～12月号	p.1
<b>食を魅せる くまの眼dairy</b>			
第13回 もてなしの極意	久間昌史	1月号	p.4
第14回 手打ちうどんの夜	久間昌史	2月号	p.4
第15回 バリの郷愁	久間昌史	3月号	p.4
第16回 最後の食事	久間昌史	4月号	p.4
第17回 星空とスパゲティ	久間昌史	5月号	p.4
第18回 うれしい気持ち	久間昌史	6月号	p.4
第19回 うさぎの「クロ」	久間昌史	7月号	p.4
第20回 アイスクリーム	久間昌史	8月号	p.4
第21回 寄り道の場所	久間昌史	9月号	p.4
第22回 料理の役割	久間昌史	10月号	p.4
第24回 自分の目線	久間昌史	11月号	p.4
最終回 ごちそうさま	久間昌史	12月号	p.4
<b>思い出の味</b>			
俳優 遠藤憲一さん 海水浴でかじった なすの一本漬け		1月号	p.6
タレント、スポーツキャスター 益子直美さん おいしいお手伝い おでんの具作り		2月号	p.6
芸人、俳優 塚地武雅さん きわめつきの大好物 エビフライ		3月号	p.6
俳優 中尾 彬さん 船、花火、なめろう。両国・川開きの風情		4月号	p.6
サッカー元日本代表、解説者 松木安太郎さん 数十年ぶりの再会 鶏もつの甘辛煮		5月号	p.6
劇作家、演出家、俳優 渡辺えりさん いいことがあった日は「いるか汁」の日		6月号	p.6
俳優 伊藤かずえさん 何十年も変わらない母の梅干し		7月号	p.6
音楽クリエイター ヒヤダインさん 家伝の手抜き料理！サンマ缶のなすいため		8月号	p.6
ミュージシャン D JみそするとMCごはんさん 初めての自画自賛！レタスチャーハン		9月号	p.6
俳優 升 毅さん 「ますや」の味の原点 母のいり卵		10月号	p.6
ニュースキャスター 安藤優子さん 父が届けてくれた涙のエビフライ弁当		11月号	p.6
俳優 山本耕史さん 幼心にしみついた母のチャーハン		12月号	p.6
<b>106kgメタボくんのダイエット日記</b>			
ぼくが太った理由	佐々木直也 清水加奈子	7月号	p.60
ぼくの勘違い	佐々木直也 清水加奈子	8月号	p.60
飲み会のこなし方	佐々木直也 清水加奈子	9月号	p.60

定食でバランスをとる	佐々木直也 清水加奈子	10月号	p.60
宅配弁当の活用	佐々木直也 清水加奈子	11月号	p.60
食事制限のコツ	佐々木直也 清水加奈子	12月号	p.60
<b>「備えること」を日常に コマゴメ防災新聞</b>			
「備えなし」が66%	奥田和子	1月号	p.64
災害食は「時期」で異なる	奥田和子	2月号	p.64
停電、1か月!?	奥田和子	3月号	p.64
捨てないで! 備蓄食	奥田和子	4月号	p.64
野菜が足りない!?	奥田和子	5月号	p.62
行政の備蓄は大人向け	奥田和子	6月号	p.62
要配慮者の被災に備える	奥田和子	7月号	p.62
危機意識を持つということ	奥田和子	8月号	p.62
マンションの備蓄	奥田和子	9月号	p.62
被災地での炊き出し	奥田和子	10月号	p.63
災害で食の自立を	奥田和子	11月号	p.62
こんな防災訓練、いかがですか?	奥田和子	12月号	p.61
<b>ふたやまかあさんのお台所サイエンス</b>			
マヨネーズは腐りにくいのにポテトサラダは腐りやすいのはなぜ?	Y Tambe	1月号	p.70
おむすびはなぜおいしいの?	Bernardo Domorno	2月号	p.70
ぬか漬の乳酸菌はどこからくるの?	Y Tambe	3月号	p.70
卵ってなぜかたまるの?	Y Tambe	4月号	p.70
なぜ骨つき肉を煮込むとおいしいスープができるの?	エビ	5月号	p.68
さんしょうの「ピリリ」の正体は?	Y Tambe	6月号	p.68
鶏皮の煮汁はなぜかたまるの?	Y Tambe	7月号	p.68
じゃが芋が不作になるとなにが起こる?	ohira_y	8月号	p.68
はちみつは液体? 固体?	Y Tambe	9月号	p.68
牛乳でなぜレバーの臭みがとれるの?	Y Tambe	10月号	p.68
子どもがキレルのは、砂糖のとりすぎが原因?	エビ	11月号	p.68
紅茶の不思議	Y Tambe	12月号	p.66
<b>家庭料理技能検定ガイド</b>			
家庭料理技能検定ガイド生まれ変わります		5月号	p.72
身近な魚とお店での姿		6月号	p.72
野菜は、体の調子を整えるもと		7月号	p.72
卵の選び方		8月号	p.72
肉の適量と鮮度の見分け方		9月号	p.72
ごはんは和食の献立に欠かせない主食		10月号	p.72
良質なたんぱく質に富む大豆製品		11月号	p.72
「だし」は和食に欠かせない存在!		12月号	p.70
<b>レシピの変遷シリーズ「栄養と料理」カードをたどる</b>			
煮豆	三保谷智子	1月号	p.74
ハンバーグステーキ	三保谷智子	2月号	p.74
ちらしずし	三保谷智子	3月号	p.74
コロッケ・クロケット	三保谷智子	4月号	p.74
竹の子料理	三保谷智子	5月号	p.74
魚のムニエル	三保谷智子	6月号	p.74
和風汁物	三保谷智子	7月号	p.74
サラダ	三保谷智子	8月号	p.74
クッキー	三保谷智子	9月号	p.74
炊き込みごはん	三保谷智子	10月号	p.74
グラタン	三保谷智子	11月号	p.74
焼き豚、煮豚	三保谷智子	12月号	p.72
<b>食の社会科学見学</b>			
(株)ヘルスケアシステムズ		1月号	p.76
(株)フジマック		2月号	p.76
カルビー株式会社 清原工場		3月号	p.76
アメリカ穀物協会		4月号	p.76
一般社団法人 日本キッズ食育協会		5月号	p.76
株式会社なとり		6月号	p.76
一般社団法人 日本ソース工業会		7月号	p.76
森永乳業株式会社基礎研究所腸内フローラ研究部		8月号	p.76
マルコメ株式会社		9月号	p.76
旭化成ホームプロダクツ(株)		10月号	p.76
世界農業遺産「みなべ・田辺の梅システム」		11月号	p.76
サラヤ株式会社@桂林		12月号	p.74
<b>世界の朝ごはんめぐり</b>			
カンボジア ソクナさんの場合	沙智	1月号	p.78
シリア ジョハナさん一家の場合	田邑恵子	2月号	p.78
エストニア マリさんの場合	在本彌生	3月号	p.78
アメリカ(アーミッシュ) ランツ夫妻の場合	菅原千代志	4月号	p.78
アイルランド マークさんの場合	松井ゆみ子	5月号	p.78

中国（貴州省） 陸さんの場合	青柳健二	6月号	p.78
ブラジル カペーロさんの場合	タムラビーツ	7月号	p.78
カナダ シヤマさんの場合	原 京子	8月号	p.78
ポルトガル ロザリーニョさんの場合	折田未来	9月号	p.78
ドイツ レベカさんの場合	田島健二郎	10月号	p.78
ニュージーランド クリスさんの場合	高橋 民	11月号	p.78
スイス ディディエ君の場合	奥山久美子	12月号	p.78
<b>専門家に聞きたい ちょっと気になる症状</b>			
第1回「低血圧」	北 耕平・田中 明	6月号	p.94
第2回「片頭痛」	坂井文彦	7月号	p.93
第3回「大人のあせも」	日野治子	8月号	p.93
第4回「虫刺され」	夏秋 優	9月号	p.93
第5回「下肢静脈瘤」	東田隆治	10月号	p.94
第6回「肌の乾燥」	小林美咲	11月号	p.94
第7回「目の疲れ」	石岡みさき	12月号	p.94
<b>妻の言い分、夫の言い分</b>			
あなたの子どもでもあるのに子育てを"手伝う"って、ちょっと変じゃないですか？	伊藤裕子	1月号	p.96
あなたはいつも子どもの習い事に自分の価値観ばかり押しつけて、ストレスたまるわ！！	伊藤裕子	2月号	p.94
君の話はいつも長くて要点が見えないから、返答に困るんだよ。	伊藤裕子	3月号	p.100
おれより先に逝ってしまうなんてまったくひどいじゃないか。ひとり暮らしはつらいよ。	伊藤裕子	4月号	p.100
パートから始めてやっと正社員になれたのよ。もっとあなたも喜んで！	伊藤裕子	5月号	p.100
昔よく母がいった「亭主元気で留守がいい」って、理想よね～。	伊藤裕子	6月号	p.100
もうすぐあなたも定年だけど、料理教室に行ったりとか、ちょっとは考えてみない？	伊藤裕子	7月号	p.100
私たちって最近、マンネリ？ 会話もあんまりはずまないし、もっと仲よくしたいなあ。	伊藤裕子	8月号	p.100
親も年をとってきたけど、「介護は女の役割」なんて思っていないわよね？	伊藤裕子	9月号	p.100
あなたって、ほんとに料理じゃうずで助かるわー。明日からもお願いね♥	伊藤裕子	10月号	p.100
子どもが熱を出したとき、仕事を休むのはいつも私。それっておかしくない？	伊藤裕子	11月号	p.100
浮気はもちろんだけど、私以外の女の人に「自己開示」も厳禁よ！	伊藤裕子	12月号	p.100
<b>うまいものを探せ！ スーパー&amp;コンビニCHECK</b>			
冷凍つけめん編	アサウラ	1月号	p.98
メンマ編	アサウラ	2月号	p.96
たこ焼き編	アサウラ	3月号	p.102
ノンアルコールビール編	アサウラ	4月号	p.102
サラダチキン編	アサウラ	5月号	p.102
ピザ編	アサウラ	6月号	p.102
ポテトサラダ編	アサウラ	7月号	p.102
0kcalスイーツ編	アサウラ	8月号	p.102
ミートボール編	アサウラ	9月号	p.102
冷凍ベリー編	アサウラ	10月号	p.102
フリーズドライ編	アサウラ	11月号	p.102
レトルトおかゆ編	アサウラ	12月号	p.102
<b>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</b>			
タイ	サンキュータツオ	1月号	p.100
グルメ	サンキュータツオ	2月号	p.98
ハンバーグ	サンキュータツオ	3月号	p.104
おじや 雑炊	サンキュータツオ	4月号	p.104
カレー カレー粉	サンキュータツオ	5月号	p.104
スライサー スライス	サンキュータツオ	6月号	p.104
献立 品書き メニュー	サンキュータツオ	7月号	p.104
へちま	サンキュータツオ	8月号	p.104
冷やし中華	サンキュータツオ	9月号	p.104
豆腐	サンキュータツオ	10月号	p.104
さつま芋	サンキュータツオ	11月号	p.104
うのはな おから きらず	サンキュータツオ	12月号	p.104
<b>科学記者のつぶやき帖 食の現場でおとっと</b>			
2017年は、脱！ 検査中心主義	松永和紀	1月号	p.102
<b>食の仕事人</b>			
五感で味わう日本の食空間 木工造形作家 富田文隆さん		1月号	p.106
ちくちく縫って、ぱくぱく食べる cafeちくぱく 店主 榎原温美さん		2月号	p.100
豊かな"引き出し"を携えてフリー在宅訪問管理栄養士 安田淑子さん		3月号	p.106
朝、昼、ばん、ばん、ばん。「dancyu」編集長 江部拓弥さん		4月号	p.112
料理で人生変えられます！『やせるおかず作りおき』シリーズの料理家 柳澤英子さん		5月号	p.112
心と体が元気になるフレンチを ザ・プリンスパークタワー東京«レストラン プリーズヴェール»料理人 桂 有紀乃さん		6月号	p.112
厳選食材で人もまちも豊かに 芦屋の"野菜王子"株式会社GA代表取締役 福原悟史さん		7月号	p.112
野菜でおいしく、幸せに《結ぶ食 楽屋-SASAYA-》店主 料理人 長谷川知子さん		8月号	p.112
日本一、食にこだわるデイサービス アグリマス株式会社代表取締役 小瀧 歩さん		9月号	p.112
「妄想力」で食と農をつなぐ 国家公務員 松本純子さん 農林水産省大臣官房広報評価課報道室		10月号	p.112
薬膳を知ることは、生きる力をつけること 国際薬膳調理師、料理研究家 坂井美穂さん		11月号	p.112
患者さんの回復こそ、日々の原動力 大阪府済生会中津病院栄養部栄養室長 一丸智美さん		12月号	p.112
<b>食べる政治</b>			

オリンピックは「食」を盛り上げるチャンス！	増沢 諒	1月号	p.110
トランプ大統領誕生でTPPはどうなる？	増沢 諒	2月号	p.104
野菜のために使われる税金って？	増沢 諒	3月号	p.110
子どもの貧困問題 解決への道は？	増沢 諒	4月号	p.110
「ふるさと納税」でおいしいものを食べて日本を元気に！	増沢 諒	5月号	p.106
「酒税」が変わります！	増沢 諒	6月号	p.110
公共の場での喫煙、どうなる？	増沢 諒	7月号	p.110
「ウナギ」、どうなっている？	増沢 諒	8月号	p.110
私たちの声で動かしてきた「アレルギー対策」	増沢 諒	9月号	p.110
あなたも買い物難民に？未来の技術で解決できる？	増沢 諒	10月号	p.110
育児支援は政治の仕事！ついに解禁？液体ミルク	増沢 諒	11月号	p.110
1票は380万円。食の未来をつくるのはあなた	増沢 諒	12月号	p.110
<b>まると先取り！Dr. 香川の栄養watch</b>			
特別編 糖質制限食は糖尿病に有効か	田中 明・香川靖雄	1月号	p.112
特別編 食事の中でなぜ炭水化物が重要なのか	石田 均・香川靖雄	2月号	p.106
山梨県の健康寿命はなぜ長い？	香川靖雄	3月号	p.112
日本人のビタミン、ミネラルは足りているか？	香川靖雄	4月号	p.106
「高齢者は75歳から」を実現するために	香川靖雄	5月号	p.108
認知症を防ぐ「BDNF」の増やし方	香川靖雄	6月号	p.106
自分の遺伝子を知って食習慣を変える 遺伝子栄養学とDTC遺伝子検査	香川靖雄	7月号	p.106
宇宙飛行士の健康を守る放射線防護食	香川靖雄	8月号	p.106
ケトン食の有効性と危険性	香川靖雄	9月号	p.106
栄養幾何学で最適な食事を知る	香川靖雄	10月号	p.106
味を数値で評価する「味覚センサー」とは	香川靖雄	11月号	p.106
揚げ物のA G E sによる害を防ぐには	香川靖雄	12月号	p.106
<b>一枚の図からはじめるEBN 佐々木敏がズバリ読む栄養データ</b>			
「三角食べ」か「野菜先食べ」か？食べる順序と糖尿病管理	佐々木敏	1月号	p.117
統計データの活用倫理を問う 日本人の野菜摂取量は減っている？	佐々木敏	2月号	p.111
チョコレートで心筋梗塞はどのくらい予防できるか？	佐々木敏	3月号	p.117
地中海食はなぜ世界の健康食になれたのか？	佐々木敏	4月号	p.117
朝食抜きは糖尿病のリスクか？	佐々木敏	5月号	p.117
2型糖尿病の予防と管理 グリセミック・インデックスは有効か？	佐々木敏	6月号	p.117
地球レベルで考える食事法 低糖質ダイエットの魅力と問題点は？	佐々木敏	7月号	p.117
子どもたちの健康と食事 いま学校給食の役割はなにか？	佐々木敏	8月号	p.117
2型糖尿病の予防と管理 低糖質ダイエットは糖尿病に有効か？	佐々木敏	9月号	p.117
離乳期の食育で子どもは健康に育つか？	佐々木敏	10月号	p.117
イヌリンで血糖値は下がるか 機能と効果の違い	佐々木敏	11月号	p.117
太っていない人こそ要注意 お酒で糖尿病は予防できるか？	佐々木敏	12月号	p.117
<b>日本の逸品おとり寄せ</b>			
≪トアロードデリカテッセン≫のスモークサーモン	清水信子	1月号	p.160
≪海苔の松尾≫の御膳のり	清水信子	2月号	p.160
≪武蔵屋総本店≫の蛤志るこ	清水信子	3月号	p.160
≪奥井海生堂≫のだしこんぶ	清水信子	4月号	p.160
≪ブルーベリーフィールズ紀伊國屋≫のばらの花びらジャム	清水信子	5月号	p.160
≪佃源 田中屋≫の佃煮	清水信子	6月号	p.160
≪廣久葛本舗≫の本葛きり	清水信子	7月号	p.160
≪京つけもの きたの≫の漬物	清水信子	8月号	p.160
≪浅野味噌≫のあま酒	清水信子	9月号	p.160
≪3G CARE≫のミックスナッツ	清水信子	10月号	p.160
≪元祖 田丸屋≫のうどん	清水信子	11月号	p.160
≪酒・ほしの≫の親ばか餅	清水信子	12月号	p.160
<b>ニュース&amp;レポート</b>			
日本食品標準成分表、「追補2016年」が公表		2月号	p.118
食生態学実践フォーラム研修会より～相手に寄り添った食の支援とは？		9月号	p.99
お便りひろば・広告目次		1～12月号	p.120
お便りひろば特別拡大編		2月号	p.122
催し物カレンダー		1～12月号	p.124
ブック&シネマ		1～12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		1～12月号	p.131
●四群点数法の基本			
●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			
<b>すこしおおかず&amp;健康カレンダー 1月～6月</b>		1月号	
<b>ダイエットおおかず&amp;健康カレンダー 7月～12月</b>		7月号	