

	月号	タイトル1	タイトル2	著者	ページ数
特集	1月号	特集 新年をいきいきと過ごすために 免疫力アップ	新年をいきいきと過ごすために 免疫力アップ 体を守る巧みなしくみ「免疫力」ってどんなチカラ？ “野菜充実”が決め手！ 免疫力アップおかず かぜぎみ、胃腸の疲れ… 不調をのりきるスープとおかず やせた高齢のCOPD患者への実践例「太る」栄養指導で筋肉・体力をつける 冷え・ストレス解消にほっと一息 はじめてのお灸 医療の現場でも家庭でも「笑い」の力を広めよう	河本 宏 蒲池桂子・牧野直子 蒲池桂子・石原洋子 木田厚端・古舘隆子 高橋みどり 高柳和江	p.14 p.16 p.21 p.37 p.102 p.107 p.115
	2月号	特集 和食のおいしさそのまま うす味じゃない、減塩！	和食のおいしさそのまま うす味じゃない、減塩！ イチカフヨウスケさんの野菜料理 だしをとる手間は不要 うま味をきかせて減塩 小田真規子さんの味つけテクニック 塩を効果的に使える！「減塩水」で減塩 小山浩子さんの乳和食 料理教室や講習会で大人気 牛乳使用で減塩	上西一弘(解説) 今泉久美 松田康子 野村善博・斎藤広志 岡村智教 西内義雄	p.12 p.14 p.24 p.32 p.44 p.63 p.68 p.102 p.108
	3月号	特集 腸すっきり！ 便秘は治る	腸すっきり！ 便秘は治る 食事で便秘を治すには？ 噛む力が弱い人にもおすすめ！ べろりと食べられる野菜のおかず 不足かな？と思ったときのプラスワン 食物繊維がいっぱい 豆・海藻・きのこ 食物繊維、どのくらい？ 中食・外食アドバイス 調理不要！すぐ食べられる 快腸食品ガイド ちゃんと食べているのにすっきり出ない。なぜ？ 大腸を刺激して便秘解消！ 腸腰筋を鍛えるエクササイズ 今日からあなたも便秘偵！ 便から推理する便秘の原因 痔になったらどうしたらいいの？ 便秘と下痢は自覚症状の一つ「もしかして大腸がん？」と思ったら	小田真規子 小菅陽子 岡田明子 辨野義己 松枝 啓 金子嘉徳 辨野義己 大高京子・新妻京子 工藤進英	p.12 p.16 p.18 p.31 p.50 p.60 p.64 p.66 p.102 p.110 p.116
	4月号	特集 もうひとくふうが見つかる！ 朝ごはん	もうひとくふうが見つかる！ 朝ごはん 朝ごはんは元気がいっぱい！ わが家の朝ごはんスタイル 料理研究家 ほりえさわさんの朝ごはん 美容栄養アドバイザー 石坂優子さんの朝ごはん 管理栄養士 竹内富貴子さんの朝ごはん 管理栄養士 小山浩子さんの朝ごはん フードコーディネーター 木田マリさんの朝ごはん 料理研究家 清水信子さんの朝ごはん 朝ごはん新聞 今なにが流行ってる？朝ごはんのトレンドチェック どんな悩みをどう解決しているの？読者の皆さんの朝ごはん事情	香川靖雄 小川聖子	p.12 p.14 p.16 p.22 p.28 p.36 p.42 p.48 p.34 p.54
	5月号	特集 おなか集中ダイエット	連載 佐々木敏がズバリ読む栄養データ 今月のお題「朝食をとらないと太る」は本当か？それはなぜか これでぐっすり眠れる！ 仕事が忙しくて睡眠時間が少ない、年をとって眠れなくなった…ぐっすり眠る どう利用する？安全性は？ 睡眠薬とのじょうずなつき合い方	佐々木 司・白川修一郎 三島和夫	p.113 p.97 p.98 p.106
	6月号	特集 カルシウムをとる！ 食材＆料理事典	栄養満点×500kcal 藤井恵さんのおなかひっこめ定食 毎日ちょっとずつやせ力をつける 日めくり式おなかやせプログラム 中高年でも無理なくできる おなかを凹ます筋トレ術 「腹八分目がつらい」反動で力食い… 女子栄養大学栄養クリニックの“ズバリ” ダイエット習慣を根づかせる！「三日坊主」からの脱出テクニック 老いも若きも足りないから！ カルシウムをとる！ 食材＆料理事典 牛乳…8 ヨーグルト…10 チーズ…12 ワカサギ…14 シヤモ…16 イワシ…18 ちりめんじゃこ…シラス干し…20 干しエビ・サクラエビ…22 豆腐・大豆・油揚げ・凍り豆腐…24 納豆…28 モロヘイヤ…30 小松菜…32 切り干し大根…34 ひじき…36 茎わかめ…38 ごま…39 コラム 牛乳のカルシウムは最も吸収しやすい 「牛乳NG説」には心配ご無用 カルシウムだけ摂取しても骨にはなりません なにをどう組み合わせればいい？ 日常的にしっかりカルシウムをとるには レポート なぜお菓子にはカルシウムを添加しているの？ イライラ説は本当？乳糖不耐症の人は？スポーツをする人は？ カルシウム 居間、玄関、階段どこに気をつける？ 転倒・骨折を防ぐ住まいのくふう 関連企画 入れ歯で困っていませんか？	上西一弘・小山浩子・田口月 上西一弘 古屋真一郎 山田晴子・菊谷武	p.7 p.25 p.81 p.86 p.92 p.96
	7月号	特集 血管の若さを保つ	傷み、詰まり、サビ・コゲを防いで 血管の若さを保つ！ 血管はいつ、どんな影響を受けて、どう変化していく？ 血管の一生 血管力を食事でアップ 血管いきいき 夏のめん料理 減塩大作戦！ 大特価の日の魚のおかず お手軽！ 夏サラダ 血管力を生活習慣でアップ	多田紀夫 多田紀夫 藤井恵 石原洋子 藤井恵 多田紀夫	p.7 p.8 p.12 p.14 p.24 p.34 p.42
	8月号	特集 おいしさで勝負する 冷凍食品の底力	連載 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 玉ねぎで血管は健康になる？ケ そのドキドキから脳梗塞に…「心房細動」ってどんな病気？ かたさや狭窄、機能など 血管の老化はどう測る？ ウォーキングか、それとも筋トレか どの運動をすれば血管が若返るの？ おいしさで勝負する 冷凍食品の底力 特徴をつかんでおいしくまねたくなる！ 冷凍素材で今夜のおかず 夜遅い日の晩ごはんに&主婦の1人ランチに&子どもの軽食に活用！ 冷凍 冷凍コラム 食材の冷凍&解凍のオキテ 冷凍食品の品質をチェック！ 冷凍庫の収納ルール まちがいない人気商品から各地の絶品お取り寄せまで 冷凍食品セレクショ どれくらいもつ？ ごはんのじょうずな解凍法は？ ここが知りたい冷凍食 新しい法律 食品表示法を知る 加熱してあるのに「してありません」？ 冷凍 楽しく元気に歳を重ねる秘訣とは？ 認知症を防ぎたい！ ボケない薬は食卓にあり 福岡県久山町の研究結果に基づく 脳に効くWASHOKU献立 高齢になったら肉でも魚でも大豆でもOK たんぱく質をとろう シニアの食卓を応援！ 食の宅配サービスガイド どうしたらいい？「食」のトラブル 絵で見てわかる認知症の人の食事ケア 青信号で渡りきれなかったら要注意 サルコペニアってどんな病気？	岩崎啓子 牛尾理恵 岩崎啓子 森田満樹 牛尾理恵 岩本留里子 鈴木徹・三浦佳子 森田満樹	p.6 p.9 p.25 p.22 p.24 p.39 p.40 p.81 p.88
	9月号	特集 認知症を防ぎたい！	楽しく元気に歳を重ねる秘訣とは？ 認知症を防ぎたい！ ボケない薬は食卓にあり 福岡県久山町の研究結果に基づく 脳に効くWASHOKU献立 高齢になったら肉でも魚でも大豆でもOK たんぱく質をとろう シニアの食卓を応援！ 食の宅配サービスガイド どうしたらいい？「食」のトラブル 絵で見てわかる認知症の人の食事ケア 青信号で渡りきれなかったら要注意 サルコペニアってどんな病気？	功刀浩 清原裕・竹内富貴子 児林聡美 菊谷武 若林秀隆	p.7 p.8 p.13 p.42 p.44 p.78 p.86
	10月号	特集 居酒屋わが家へいらっしやい	酒場のアイドル 吉田類さんにインタビュー 料理人《鈴なり》村田明彦さんの絶品おつまみ×管理栄養士牧野直子さんのヘルシーおつまみ Column お酒にまつわるおとなの常識 飲む前に見るお酒ガイド こんな飲み方はキケン&注意 Report イタリアンに合う日本酒とは？ 「そのまま食べない！」がヘルシー！ 市販のおつまみ&珍味アレンジ術 「呑べい」必携 居酒屋メニュー栄養解析 「食のプロ」が集まる女子栄養大学で聞きました！ お酒を飲むとき栄養のこと	加藤眞三 加藤眞三 大島菊枝 森野真由美 上西一弘・金子嘉徳・五明 香川芳子	p.8 p.11 p.32 p.34 p.40 p.36 p.41 p.86
	11月号	特集 甘いものが好きな人のための血糖対策を考えました。	インタビュー おやつを食べたいときどうしていますか？ 年じゅう欲求不満でいるのはいや。 甘いものはおいしいものを少しだけ楽しむ。 患者さんは甘いものを「わかっていてもやめられない」 どうしても甘いものを食べたいときに 血糖値をなるべく上げずにおやつを食 選び方がわかる！ 市販のおやつ&ドリンク早見表 糖尿病予防にも、治療食にも使える ゆるやか低糖質メニュー 砂糖、はちみつ、低エネルギー甘味料…甘味料Q&A 効くのはウォーキングだけじゃない 糖尿病の人こそ筋トレを！ 糖尿病が多い！ 四国の甘いもの大好き県 香川&徳島 甘いもの対策シヨ 高すぎても低すぎてもNG？ コレステロール値が気になるあなたへ 管理栄養士と料理家が徹底指導！ 悩みに答えるコレステロール対策レシピ こってり肉派さんと青背魚嫌いのための克服レシピ こってり肉派さんのオーダーメイドおかず 青背魚嫌いのための克服レシピ どんな油がどんな性質？ 油脂百科 飽和脂肪酸・リノール酸・抗酸化成分… なにがどう変わってきた？ “歩いてしまう”まちづくりで「健幸」に	城戸崎愛さんほか 本田佳子 今井佐恵子・小田真規子 本田佳子 篁 俊成・岩崎啓子 小林幹彦 前田清司 西内義雄 寺本民生 田中明 春日千加子 今泉久美 田口成子 川端輝江 丸山千寿子 久野譜也	p.10 p.15 p.18 p.30 p.36 p.86 p.90 p.94 p.8 p.17 p.18・p.30 p.20 p.32 p.44 p.86 p.92
	12月号	特集 コレステロール値にふりまわされない！	管理栄養士と料理家が徹底指導！ 悩みに答えるコレステロール対策レシピ こってり肉派さんと青背魚嫌いのための克服レシピ こってり肉派さんのオーダーメイドおかず 青背魚嫌いのための克服レシピ どんな油がどんな性質？ 油脂百科 飽和脂肪酸・リノール酸・抗酸化成分… なにがどう変わってきた？ “歩いてしまう”まちづくりで「健幸」に	田中明 春日千加子 今泉久美 田口成子 川端輝江 丸山千寿子 久野譜也	p.17 p.18・p.30 p.20 p.32 p.44 p.86 p.92

単発 料理	2月号		思い立ったらすぐ作れる はかりいらずのくだものお菓子	飯塚有紀子	p.73
	3月号		おもてなしにもお花見にも 春のちらしずし	藤野嘉子	p.72
	4月号		味わいいろいろ とっておきのミートボール	山本ゆりこ	p.72
	5月号		さく1本を使いきり！ 初ガツオを味わう	重信初江	p.55
	6月号		無形文化遺産「和食を知る」シリーズ③ 梅香る調味料 いり酒で味わう魚介	島崎とみ子	p.45
			具だくさんがうれしい韓国風のり巻き キムパツ天国	李映林	p.55
	7月号		ミントやバジル、青じそも！ 夏のフレッシュハーブごはん	荒井直子	p.45
			作りおきできるのがうれしい 夏野菜の煮物のおかず	今泉久美	p.53
	8月号		新たな魅力を発見 きゅうりがおいしい！	野崎洋光	p.44
	9月号		香りや味わい、ぎゅっと凝縮 ぶどうのひんやりおやつ	小川聖子	p.48
			“冷しゃぶ”から“小なべしゃぶ”まで 残暑に楽しむしゃぶしゃぶ	河村みち子	p.57
	10月号		食卓を秋に彩る 菊花のおそうざい	清水信子	p.61
	11月号		ふっくらジューシー&片づけらくらく！ 秋の味わう包み焼き	重信初江	p.53
			無形文化遺産「和食を知る」シリーズ⑤ 製品いろいろ+保存版レシピ こん	小川聖子	p.61
	12月号		入れっぱなしでおかずからごちそうまで オープンにおまかせ！	サルボ恭子	p.49
			安い！おいしい！食物繊維アップ！ 押し麦使いこなし	堤人美	p.57
単発記事 読み物	1月号		先取り！ 健康・栄養新情報 最先端を行く『栄養学レビュー』	香川靖雄	p.124
	2月号		新しい法律 食品表示法を知る どこまで必要？中食、外食の食品表示	森田満樹	p.116
			先取り！ 健康・栄養新情報 血管をしなやかに保つ弾性線維エラスチン	香川靖雄	p.124
	3月号		ズバリ聞きました R-1乳酸菌ってなんですか？	竹田和由	p.70
			先取り！ 健康・栄養新情報 魚+菜食が健康寿命を延ばす	香川靖雄	p.128
	4月号		無形文化遺産「和食を知る」シリーズ②日本が誇る弁当文化の象徴「松花堂	稲葉恭二	p.65
			先取り！ 健康・栄養新情報 ごはん食とパン食、どちらが脳に好影響？	香川靖雄	p.126
	5月号		先取り！ 健康・栄養新情報 7時間睡眠と時間栄養学で認知症を防ぐ	香川靖雄	p.106
	6月号		先取り！ 健康・栄養新情報 「旧石器食」が体によいという説は本当か	香川靖雄	p.106
	7月号		多民族国家に見るユニークな食文化 ミャンマーのおやつ	沙智(sachi)	p.61
			先取り！ 健康・栄養新情報 健康効果に期待!?高オレイン酸大豆	香川靖雄	p.106
			特別寄稿 「食事摂取基準」をご存じですか？	佐々木敏	p.114
	8月号		科学記者のつぶやき帖 食の現場でおとつと ヒジキに発がん性？冷静に	松永和紀	p.98
			先取り！ 健康・栄養新情報 筋肉を衰えさせるたんぱく質ミオスタチン	香川靖雄	p.102
	9月号		先取り！ 健康・栄養新情報 カロリー制限で健康寿命は延びない	香川靖雄	p.102
			話題の映画『ホットロード』と思春期の食卓	足立己幸	p.114
	10月号		これから始める人も愛好家も 山登りが楽になる筋トレ&ストレッチ	石田良恵	p.91
			先取り！ 健康・栄養新情報 お酒の遺伝子栄養学	香川靖雄	p.100
	11月号		先取り！ 健康・栄養新情報 甘味を感じるしくみと健康的な糖分のとり方	香川靖雄	p.104
	12月号		先取り！ 健康・栄養新情報 宗教家がいつの時代も健康長寿な理由とは？	香川靖雄	p.104
その他					
新春特別企画	1月号		幻の料理はいかに再現されたか 映画『利休にたずねよ』食の舞台裏		p.52
			柳原尚之さん(東京)・細川亜衣さん(熊本)の食卓 お正月の祝い方 わが家流		p.59
			無形文化遺産登録へ「和食を知る」シリーズ こんぶの使いこなし図鑑	藤田大介・小菅陽子	p.72
special	5月号		大判化記念プレゼント		p.78
特別企画	8月号		だるさ、疲労感は鉄不足の症状の一つ 鉄をとる！ 食材&料理事典	上西一弘・今泉久美	p.53
	10月号		「ローリングストック」を実践！ 家にある食材だけで1週間分の防災ごはん	坂本廣子・坂本佳奈	p.49
連載 料理	1月号	更年期のりきり術 こんなにきれいでいいから	1月のテーマ 急にカーッと熱くなるのをおさえない のぼせ	竹内富貴子	p.169
	2月号	更年期のりきり術 こんなにきれいでいいから	2月のテーマ 肩はパンパン、頭痛や吐きけの原因にも 肩こり	竹内富貴子	p.169
	3月号	更年期のりきり術 こんなにきれいでいいから	3月のテーマ どんどん水分が奪われ、ますますカサカサに 肌荒れ	竹内富貴子	p.169
	4月号	更年期のりきり術 こんなにきれいでいいから	4月のテーマ 水を飲んでも太る!? 体重増加	竹内富貴子	p.169
	5月号	更年期のりきり術 こんなにきれいでいいから	5月のテーマ 落ち込んだり怒ったり 不安、イライラ	竹内富貴子	p.145
	6月号	更年期のりきり術 こんなにきれいでいいから	6月のテーマ 見えにくくなる不つごう 視力の衰え	竹内富貴子	p.145
	7月号	更年期のりきり術 こんなにきれいでいいから	7月のテーマ 夏に備えてご用心 冷え	竹内富貴子	p.145
	8月号	更年期のりきり術 こんなにきれいでいいから	8月のテーマ 現代人の悩み 眠れない…	竹内富貴子	p.145
	9月号	更年期のりきり術 こんなにきれいでいいから	9月のテーマ 年齢とともに増えるしみ、しわを防ぐ	竹内富貴子	p.145
	10月号	更年期のりきり術 こんなにきれいでいいから	10月のテーマ 足腰が弱り始める… ロコモを防ぐ	竹内富貴子	p.145
	11月号	更年期のりきり術 こんなにきれいでいいから	11月のテーマ 腰痛、関節痛を防ぐ	竹内富貴子	p.145
	12月号	更年期のりきり術 こんなにきれいでいいから	12月のテーマ 更年期前後は要注意 女性の病予防	竹内富貴子	p.145
	1月号	素材を味わう今月のおかず	ほうれん草	藤原美佐	p.174
	2月号	素材を味わう今月のおかず	ねぎ	藤原美佐	p.174
	3月号	素材を味わう今月のおかず	ハム・ウインナーソーセージ	青木恭子	p.174
	4月号	素材を味わう今月のおかず	わかめ	青木恭子	p.174
	5月号	素材を味わう今月のおかず	大豆もやし	藤原美佐	p.150
	6月号	素材を味わう今月のおかず	ピーマン	藤原美佐	p.150
	7月号	素材を味わう今月のおかず	牛肉	青木恭子	p.150
	8月号	素材を味わう今月のおかず	なす	青木恭子	p.150
	9月号	素材を味わう今月のおかず	かぼちゃ	藤原美佐	p.150
	10月号	素材を味わう今月のおかず	サケ	藤原美佐	p.150
	11月号	素材を味わう今月のおかず	豆腐	青木恭子	p.152
	12月号	素材を味わう今月のおかず	ブロッコリー	青木恭子	p.150
連載 食文化・農業・健康・子ども 運動・栄養	1~12月号	日々の暮らしに		香川芳子	p.1
	1月号	思い出の味	家族を結ぶやすらぎのひとつ 鶏のねぎたたきなべ	柳原一成さん	p.10
	2月号	思い出の味	夫が笑顔になるドイツ風“おふくろの味” 骨つき豚肉とじゃが芋団子、サワー	ホルトハウス房子さん	p.6
	3月号	思い出の味	胸がときめく学園祭の名物料理 菜大ちらし	岸 朝子さん	p.6
	4月号	思い出の味	いつまでも変わらないみそ汁の味と母の記憶 じゃが芋と芋がらと凍み豆腐	(分とく山)総料理長 野崎	p.6
	5月号	思い出の味	心待ちにしていた誕生日の朝のおかず	アグネス・チャンさん	p.76
	6月号	思い出の味	母だけで知る幻の手作りスープ	安蘭けいさん	p.78
	7月号	思い出の味	下町の洋食屋の仔牛の舌のチーズ焼き	上橋菜穂子さん	p.78
	8月号	思い出の味	空襲に遭った日のにわたりの蒸し焼き	ジャズクラリネット奏者 北村	p.78
	9月号	思い出の味	おそろおそろ食べたにぎりずしの感動	モハメド・オマル・アブディン	p.76
	10月号	思い出の味	江戸っ子の定番「あぶたま」	林家正蔵さん	p.78
	11月号	思い出の味	ごはんによく合う父のキンメの煮つけ	鈴木明子さん	p.78
	12月号	思い出の味	郷里を思い出す「薄揚げのあぶり」	小林薫さん	p.78
	5月号	道具歳時記	包丁	柳原一成	p.4
	6月号	道具歳時記	うろこ引き 骨抜き	柳原一成	p.4
	7月号	道具歳時記	流し缶	柳原一成	p.4
	8月号	道具歳時記	すり鉢、すりこ木	柳原一成	p.4
	9月号	道具歳時記	串	柳原一成	p.4
	10月号	道具歳時記	はかま・羽釜・木ぶた	柳原一成	p.4
	11月号	道具歳時記	飯杓子・みそべら	柳原一成	p.4
	12月号	道具歳時記	菜箸、盛り箸	柳原一成	p.4
	2月号	暮らしのメモ キッチンまわりの繕いごと	エプロンのよれやすい部分に便利さをプラス	emico	p.81
	3月号	暮らしのメモ キッチンまわりの繕いごと	使い終わったゴム手袋をビンのふたあけにリメイク！	emico	p.81
	5月号	暮らしのメモ キッチンまわりの繕いごと	お気に入りのふきんをほこりよけカバーにリメイク！	emico	p.65
	6月号	暮らしのメモ キッチンまわりの繕いごと	クローゼットの肥やしになっている服を三角巾にリメイク！	emico	p.66
	7月号	暮らしのメモ キッチンまわりの繕いごと	吸水性のよいキッチンワイブを機能性抜群のコースターに	emico	p.67
	9月号	暮らしのメモ キッチンまわりの繕いごと	収まりの悪いチューブタイプの調味料をすっきり収納	emico	p.65
	11月号	暮らしのメモ キッチンまわりの繕いごと	長そでのTシャツやトレーナーのそでをアームカバーにリメイク	emico	p.68
	12月号	暮らしのメモ キッチンまわりの繕いごと	ハンドタオルが便利になべつかみに変身！	emico	p.65

1月号	暮らしのメモ 切手で楽しむ世界食紀行	お祝い事には豚のまる焼き フランス領ポリネシア 1985年発行	田辺龍太	p.82
3月号	暮らしのメモ 切手で楽しむ世界食紀行	世界初の料理切手 日本 1900年発行	田辺龍太	p.82
4月号	暮らしのメモ 切手で楽しむ世界食紀行	芸術的なオープンサンドイッチ デンマーク 2012年発行	田辺龍太	p.81
5月号	暮らしのメモ 切手で楽しむ世界食紀行	多彩なキムチから4種をピックアップ 韓国 2001年発行	田辺龍太	p.66
6月号	暮らしのメモ 切手で楽しむ世界食紀行	豆と肉を煮込んだ家庭料理 ブラジル 1998年発行	田辺龍太	p.67
7月号	暮らしのメモ 切手で楽しむ世界食紀行	美食の国へようこそ！ フランス 2005年発行	田辺龍太	p.68
8月号	暮らしのメモ 切手で楽しむ世界食紀行	エチオピアの主食を召し上げれ エチオピア 1990年発行	田辺龍太	p.67
9月号	暮らしのメモ 切手で楽しむ世界食紀行	世界で愛されるパスタ料理 イタリア 1994年発行	田辺龍太	p.66
12月号	暮らしのメモ 切手で楽しむ世界食紀行	多民族国家の多様な伝統料理 マレーシア 2010年発行	田辺龍太	p.67
1月号	暮らしのメモ 1月のエクササイズ	姿勢をよくする	金子嘉徳	p.83
2月号	暮らしのメモ 2月のエクササイズ	体を温める	金子嘉徳	p.83
3月号	暮らしのメモ 3月のエクササイズ	コリをほぐす	金子嘉徳	p.83
4月号	暮らしのメモ 4月のエクササイズ	ウォーキングでリフレッシュ&コミュニケーション	金子嘉徳	p.83
5月号	暮らしのメモ 5月のエクササイズ	下半身と脚部を鍛える	金子嘉徳	p.67
6月号	暮らしのメモ 6月のエクササイズ	一日の疲れをほぐす	金子嘉徳	p.69
7月号	暮らしのメモ 7月のエクササイズ	ペットボトルで体を引きしめる	金子嘉徳	p.69
8月号	暮らしのメモ 8月のエクササイズ	盆踊りで体を引きしめ姿勢を改善する	金子嘉徳	p.69
9月号	暮らしのメモ 9月のエクササイズ	お風呂で疲れをほぐす	金子嘉徳	p.67
10月号	暮らしのメモ 10月のエクササイズ	バランスをとりながら筋トレ	金子嘉徳	p.69
11月号	暮らしのメモ 11月のエクササイズ	テレビを見ながら筋トレをする	金子嘉徳	p.69
12月号	暮らしのメモ 12月のエクササイズ	お手玉で楽しみながら全身運動をする	金子嘉徳	p.69
1月号	食具の小さなミュージアム	韓国 漆器とやきもの	島崎とみ子	p.84
2月号	食具の小さなミュージアム	愛知県 瀬戸染付焼	島崎とみ子	p.84
3月号	食具の小さなミュージアム	福岡県 小石原焼	島崎とみ子	p.84
4月号	食具の小さなミュージアム	茨城県 笠間焼	島崎とみ子	p.84
1月号	診断します！みんなの食事日記	43歳中小企業代表取締役の場合	佐々木由樹	p.86
2月号	診断します！みんなの食事日記	59歳高等学校教諭の場合	佐々木由樹	p.86
3月号	診断します！みんなの食事日記	30歳代コールセンター業務の場合	佐々木由樹	p.86
4月号	診断します！みんなの食事日記	31歳営業職の場合	佐々木由樹	p.86
5月号	診断します！みんなの食事日記	40歳カメラマンの場合	佐々木由樹	p.68
6月号	診断します！みんなの食事日記	48歳会社員(ソフト勤務)の場合	佐々木由樹	p.70
7月号	診断します！みんなの食事日記	43歳会社員(製薬会社勤務)の場合	佐々木由樹	p.70
8月号	診断します！みんなの食事日記	45歳会社員(新聞社デスク)の場合	佐々木由樹	p.70
9月号	診断します！みんなの食事日記	20歳大学生の場合	佐々木由樹	p.68
10月号	診断します！みんなの食事日記	39歳ライターの場合	佐々木由樹	p.70
11月号	診断します！みんなの食事日記	14歳中学生の場合	佐々木由樹	p.70
12月号	診断します！みんなの食事日記	【最終回】48歳法律関連職の場合	佐々木由樹	p.70
1月号	食の社会科見学	国産「ちこり」の生産で食料自給率アップや高齢者の雇用創出を目指す(株)サラダコスモ		p.88
2月号	食の社会科見学	世界初の量産化に成功！低カリウムレタスで腎臓病患者さんも生野菜が食べられる(会)津富士加工(株)		p.88
3月号	食の社会科見学	江戸時代から続く風土に根差したしょうゆづくりーヒゲタ醤油(株)		p.88
4月号	食の社会科見学	アラスカの水産資源を守り、次世代につながる漁業を目指すーアラスカシーフードマーケティング協会		p.88
5月号	食の社会科見学	吉見総合運動公園×女子栄養大学×吉見のいちご 廃棄いちごを利用した新商品で公園のイメージアップ		p.70
6月号	食の社会科見学	ーJミルク×サミットストア「野菜と牛乳」をテーマに業界団体・企業・行政が協力して食育を推進		p.72
7月号	食の社会科見学	ー株式会社いんべん 饗節専門店の老舗が本格だしを手軽に味わえる店をオープン		p.72
8月号	食の社会科見学	ー日立アプライアンス(株) 消費者の“ヘルシー志向”に応じて多彩な機能を搭載 日立のヘルシーシェフ		p.72
9月号	食の社会科見学	ーワタミタクシヨウ(株) おいしさと栄養面を両立して継続できる「宅配弁当」に		p.70
10月号	食の社会科見学	ーキュービー(株)「マヨテラス」 企業と消費者をつなげる楽しさいっぱいの見学施設		p.72
11月号	食の社会科見学	ーネスレ日本(株) パッケージツールを通じて栄養・健康情報を発信		p.150
12月号	食の社会科見学	ーサーモス(株) 魔法びんの技術を基本に時代に合ったヒット商品を展開		p.72
1月号	私の食台	低さが生む、安息の場	山本謙治さん	p.90
2月号	私の食台	ニュートラルのよさ	額賀章夫さん	p.90
3月号	私の食台	動く台所の可能性	辰巳芳子さん	p.90
4月号	私の食台	【最終回】栄養学を生活につなげたテーブル	香川綾さん	p.90
1月号	きょうも旅の空の下	奈良井宿のおもてなし 長野県塩尻市	青柳健二	p.92
2月号	きょうも旅の空の下	幻想工場の夜 神奈川県川崎市	青柳健二	p.92
3月号	きょうも旅の空の下	南国のユーフルヤー 沖縄県那覇市	青柳健二	p.92
4月号	きょうも旅の空の下	復興の滝桜 福島県三春町	青柳健二	p.92
5月号	きょうも旅の空の下	田んぼの「逆さ富士」 山梨県南アルプス市	青柳健二	p.72
6月号	きょうも旅の空の下	岡倉天心の六角堂 茨城県北茨城市	青柳健二	p.74
7月号	きょうも旅の空の下	船でゆらゆら水郷の名物料理 福岡県柳川市	青柳健二	p.74
8月号	きょうも旅の空の下	ビーグル犬、秋田犬の里へ 秋田県大館市	青柳健二	p.74
9月号	きょうも旅の空の下	清流の恵み那珂川のアユ漁 栃木県那須町	青柳健二	p.74
10月号	きょうも旅の空の下	龍がつなぐ秩父と雲南の縁 埼玉県秩父市	青柳健二	p.74
11月号	きょうも旅の空の下	五輪に向け変わる晴海	青柳健二	p.74
12月号	きょうも旅の空の下	媚びない茅葺き屋根集落	青柳健二	p.74
1月号	ちょっと気になる精神栄養学	現代の“隠れストレス”	功刀 浩	p.94
2月号	ちょっと気になる精神栄養学	日本食と脳へのグルタミン酸シグナル	功刀 浩	p.94
3月号	ちょっと気になる精神栄養学	心に作用する？“便”と腸内細菌	功刀 浩	p.94
4月号	ちょっと気になる精神栄養学	朝食力と睡眠力	功刀 浩	p.94
5月号	ちょっと気になる精神栄養学	おなかダイエットはうつ病にも効果的	功刀 浩	p.74
6月号	ちょっと気になる精神栄養学	フェリチンの秘密	功刀 浩	p.76
7月号	ちょっと気になる精神栄養学	ストレスは血液をドロドロにする？ーフィブリノーゲンの役割ー	功刀 浩	p.76
8月号	ちょっと気になる精神栄養学	学会は楽し	功刀 浩	p.76
9月号	ちょっと気になる精神栄養学	メンタルの時代ー食生活で心の健康サポートー	功刀 浩	p.74
10月号	ちょっと気になる精神栄養学	脳によいケトン食とは？	功刀 浩	p.76
11月号	ちょっと気になる精神栄養学	チョコレートの秘密	功刀 浩	p.76
12月号	ちょっと気になる精神栄養学	原点に戻る	功刀 浩	p.76
1月号	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	今月のお題 結核の歴史から栄養のたいせつさを考察せよ。	佐々木敏	p.97
2月号	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	今月のお題 疫学誕生の歴史を19世紀のロンドンに見てみよう。	佐々木敏	p.97
3月号	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	今月のお題 糖尿病の予防や食事療法に適した食物繊維はなにかを考察せよ。	佐々木敏	p.97
4月号	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	今月のお題 「朝食をとらないと太る」は本当か？それはなぜか？	佐々木敏	p.113
5月号	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	今月のお題 疫学研究とはなにか？その役割は？喫煙と肺がんを例に考えよ。	佐々木敏	p.97
6月号	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	今月のお題 研究費の出所は研究結果に影響するか？ディオバン事件からソウダ税までを例に考えよ。	佐々木敏	p.81
7月号	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	今月のお題 玉ねぎで血管は健康になる？ケルセチンと血圧とのかかわりを調べた研究を通して考えよ。	佐々木敏	p.81
8月号	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	今月のお題 食事？体質？鉄欠乏性貧血の原因と対策について整理せよ。	佐々木敏	p.93
9月号	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	今月のお題 世界でタバコの次にたいせつな改善すべき生活習慣はなにか考えよ。	佐々木敏	p.93
10月号	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	今月のお題 お酒、その適量と飲み方を考察せよ。	佐々木敏	p.81
11月号	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	今月のお題 糖質制限ダイエットで本当にやせるかを考察せよ。	佐々木敏	p.81
12月号	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	今月のお題 食品の中と血液の中、2つのコレステロールの違いについて整理せよ。	佐々木敏	p.81
1月号	科学記者のつぶやき帖 食の現場でおとっと	風評被害に苦しむ三陸で…わかめの魅力、再発見	松永和紀	p.120
2月号	科学記者のつぶやき帖 食の現場でおとっと	福島のあんぼ柿前編 放射性セシウムとの闘いは今	松永和紀	p.120
3月号	科学記者のつぶやき帖 食の現場でおとっと	福島のあんぼ柿後編 試食会で専門家の声を聞きました	松永和紀	p.124
4月号	科学記者のつぶやき帖 食の現場でおとっと	食品犯罪にどう対処する？ 農薬混入事件に学ぶ	松永和紀	p.118
5月号	科学記者のつぶやき帖 食の現場でおとっと	ゴキブリはなにがお好き？女性研究者に聞きました	松永和紀	p.102
6月号	科学記者のつぶやき帖 食の現場でおとっと	牛乳はよい？悪い？俗説を検証しました	松永和紀	p.98
7月号	科学記者のつぶやき帖 食の現場でおとっと	もったいない「食品ロス」減らすのはあなた、です	松永和紀	p.102
8月号	科学記者のつぶやき帖 食の現場でおとっと	ヒジキに発がん性？冷静に受け止めたい無機ヒ素問題	松永和紀	p.98
9月号	科学記者のつぶやき帖 食の現場でおとっと	豚レバーは生食禁止“常識”通じなくなり法的規制へ	松永和紀	p.98
10月号	科学記者のつぶやき帖 食の現場でおとっと	中国産はまだ不安？ 食料貿易の実情知っていますか	松永和紀	p.104
11月号	科学記者のつぶやき帖 食の現場でおとっと	よいカビ、悪いカビ 暮らしの中で注意を	松永和紀	p.100
12月号	科学記者のつぶやき帖 食の現場でおとっと	肥満、糖尿病を防ぐ？ 甘味料の安全性は…	松永和紀	p.100
4月号	新しい法律 食品表示法を知る	アクリフーズ事件で製造所固有記号の見直しが始まった	森田満樹	p.122
6月号	新しい法律 食品表示法を知る	サーモントラウトを使うとサケ弁当？ニジマス弁当？	森田満樹	p.102
8月号	新しい法律 食品表示法を知る	加熱してあるのに「してありません」？ 冷凍食品表示の不思議	森田満樹	p.88

10月号	新しい法律 食品表示法を知る	加工食品と勝手が違うお酒の表示	森田満樹	p.96
12月号	新しい法律 食品表示法を知る	新機能性表示制度で健康食品が変わる！	森田満樹	p.96
8月号	栄養士のための食事摂取基準の入りロインタビュ	新摂取基準、少しむずかしすぎませんか？	佐々木敏	p.106
9月号	栄養士のための食事摂取基準の入りロインタビュ	エネルギー必要量の基準、なぜカロリーではなくなったの？	佐々木敏	p.106
10月号	栄養士のための食事摂取基準の入りロインタビュ	食事量の評価の目安「体重」に変わるってどういうこと？	佐々木敏	p.108
11月号	栄養士のための食事摂取基準の入りロインタビュ	食塩相当量の目標量(男性8g未満、女性7g未満)、実践できそうにありません	佐々木敏	p.108
12月号	栄養士のための食事摂取基準の入りロインタビュ	コレステロールの目標量がなくなったのはなぜ？	佐々木敏	p.108
1月号	食の仕事人	心を込めた臼を嫁に出す	木田職人 小林健男さん	p.128
2月号	食の仕事人	生かすも殺すも研ぎしだい	包丁研ぎ師 菊一公明さん	p.128
3月号	食の仕事人	箸は命の橋渡し	江戸木箸職人 竹田勝彦さん	p.132
4月号	食の仕事人	自分好みの豆が見つかる店を	焙煎屋 遠山克利さん 遠山	p.130
5月号	食の仕事人	プロ野球選手の「食べる」を支える	北海道日本ハムファイターズ	p.110
6月号	食の仕事人	伝統とご縁が醸すお酢	「富士酢」の飯尾醸造 五代	p.111
7月号	食の仕事人	くいしんぼうヒップホップ	ミュージシャン DJみそしる	p.110
8月号	食の仕事人	すべてはおいしい牛乳のため	酪農家 石橋榮紀さん	p.110
9月号	食の仕事人	バンコク、食の一代記	タイの日本式居酒屋経営	p.110
9月号	食の仕事人	バンコク、食の一代記	タイの日本式居酒屋経営	p.110
10月号	食の仕事人	「紫芋」の仕掛け人	農業コンサルタント 山川	p.112
11月号	食の仕事人	いまだかつてない和紅茶	紅茶の生産者 太田重喜さん	p.112
12月号	食の仕事人	「深夜食堂」の“食チーム”	松岡錠司さん 映画監督 飯島奈美さん フードスタ イリスト 原田満生さん 美術監督	p.112
1月号	レポート&ニュース	特別寄稿 外食の不適切表示はなぜ起きたのか	森田満樹	p.133
2月号	レポート&ニュース	高血圧治療ガイドライン改訂へ 「一汁三菜」は健康的？		p.132
3月号	レポート&ニュース	国民健康・栄養調査結果の概要から		p.136
4月号	レポート&ニュース	「日本食の評価」/インスタントラーメン		p.135
5月号	レポート&ニュース	ソチオリンピック スノーボードチームの栄養サポート		p.114
6月号	レポート&ニュース	国際カイロミクロンシンポジウム/日本人の食事摂取基準(2015年版)		p.115
7月号	レポート&ニュース	日本栄養士会が異例の声明「学校給食での牛乳の提供を中止する試みについて」		p.116
8月号	レポート&ニュース	第57回日本糖尿病学会年次学術集会	土屋倫子	p.114
1月号	食と健康スクランブル	葉酸のこと、知ってますか？/平岡真実 “治さない医者”のひとりごと/佐甲 隆 日本こだわり食材めぐり/小川聖子		p.136
2月号	食と健康スクランブル	葉酸のこと、知ってますか？/平岡真実 “治さない医者”のひとりごと/佐甲 隆 日本こだわり食材めぐり/小川聖子		p.135
3月号	食と健康スクランブル	葉酸のこと、知ってますか？/平岡真実 “治さない医者”のひとりごと/佐甲 隆 日本こだわり食材めぐり/小川聖子		p.137
4月号	食と健康スクランブル	葉酸のこと、知ってますか？/平岡真実 “治さない医者”のひとりごと/佐甲 隆 日本こだわり食材めぐり/小川聖子		p.136
5月号	食と健康スクランブル	アメリカ栄養トレンド/堀野真子 葉酸のこと、知ってますか？/平岡真実 “治さない医者”のひとりごと/佐甲 隆 日本こだわり食材めぐり/小川聖子		p.115
6月号	食と健康スクランブル	アメリカ栄養トレンド/堀野真子 葉酸のこと、知ってますか？/平岡真実 “治さない医者”のひとりごと/佐甲 隆 日本こだわり食材めぐり/小川聖子		p.117
7月号	食と健康スクランブル	アメリカ栄養トレンド/堀野真子 葉酸のこと、知ってますか？/平岡真実 “治さない医者”のひとりごと/佐甲 隆 日本こだわり食材めぐり/小川聖子		p.117
8月号	食と健康スクランブル	アメリカ栄養トレンド/堀野真子 葉酸のこと、知ってますか？/平岡真実 “治さない医者”のひとりごと/佐甲 隆 日本こだわり食材めぐり/小川聖子		p.116
9月号	食と健康スクランブル	アメリカ栄養トレンド/堀野真子 葉酸のこと、知ってますか？/平岡真実 “治さない医者”のひとりごと/佐甲 隆 日本こだわり食材めぐり/小川聖子		p.116
10月号	食と健康スクランブル	アメリカ栄養トレンド/堀野真子 葉酸のこと、知ってますか？/平岡真実 “治さない医者”のひとりごと/佐甲 隆 日本こだわり食材めぐり/小川聖子		p.116
11月号	食と健康スクランブル	アメリカ栄養トレンド/堀野真子 葉酸のこと、知ってますか？/平岡真実 “治さない医者”のひとりごと/佐甲 隆 日本こだわり食材めぐり/小川聖子		p.118
12月号	食と健康スクランブル	アメリカ栄養トレンド/堀野真子 葉酸のこと、知ってますか？/平岡真実 “治さない医者”のひとりごと/佐甲 隆 日本こだわり食材めぐり/小川聖子		p.116
1~12月号	催し物カレンダー			p.140
1~12月号	おすすめライブラリー			p.144
1~12月号	フード×シネマ			p.146
1~12月号	「四群点数法」がわかれば健康な生活が送れます ●四群点数法の基本 ●おもな食品の1点(80kcal)あたりの重量			p.147
1月号	「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			p.150
1~12月号	栄養価一覧			p.153
1~12月号	女子栄養大学出版部からのお知らせ/広告目次			p.164
1~12月号	アンケート封筒・用紙			p.165
1~12月号	編集後記/奥付			p.168
1~12月号	リビング&ニュース			p.180
1~12月号	次号予告/バックナンバー			p.182
1月号	百歳写真館	永井きぬよさん	小野庄一	p.184
2月号	百歳写真館	矢野岩尾さん	小野庄一	p.184
3月号	百歳写真館	渋谷寿栄子さん	小野庄一	p.184
4月号	百歳写真館	後藤はつ子さん	小野庄一	p.184
5月号	百歳写真館	福岡慶一さん	小野庄一	p.160
6月号	百歳写真館	岸上米蔵さん	小野庄一	p.160

7月号	百歳写真館	松坂富美子さん	小野庄一	p.160
8月号	百歳写真館	小森良一さん	小野庄一	p.160
9月号	百歳写真館	山下外子さん	小野庄一	p.160
10月号	百歳写真館	福田はつさん	小野庄一	p.160
11月号	百歳写真館	渡辺栄作さん	小野庄一	p.160
12月号	百歳写真館	宮堂政一さん	小野庄一	p.160