

タイトル	著者	月号	ページ数
<p>特集 特集 みんなの栄養学 ・栄養士の仕事をしたかった私に、父がポツリともらした言葉。日常茶飯の中にこそ「健康の宝」がある。 ・”ちょっと不調”をすかさずケア！ 家族みんなの養生ごはん</p> <p>・12人の研究者に聞きました！ 栄養学になにができるか</p> <p>・おさえておきたい栄養ニュース</p>	<p>高畑淑子 本田佳子・今泉久美 足立香代子・上西一弘・香川靖雄・五 明紀春・佐々木敏・伏木亨・本田佳子・ 渡邊昌・畝山智香子・菊谷武・功刀浩・ 田中喜代次 五明紀春</p>	<p>1月号</p>	<p>p.12 p.15 p.81 p.88</p>
<p>特集 究極の減塩 ・できる！30日間でマスター 究極の減塩 ・30日間でマスター あなたの減塩知識をチェック！ ・お父さんお母さんの 塩分日記 ・7つの献立でマスター 1食塩分2gの満足ごはん ・素材の味わいを利用して うす味でおいしいレシピ集 ・李映林さんの 塩いらずの味わいスープ ・広島県・呉市発 レストランでおいしく「減塩」を ・早期治療のために知っておきたい 高血圧の薬のねだん ・とっておき減塩コラム 減塩のものさし 塩分と病気、減塩の現状 塩分の調べ方 減塩のタイミング</p>	<p>蒲池桂子 春日千加子 大越郷子 河合真理 李映林 松浦秀夫・日下美穂 塩之入 洋</p>	<p>2月号</p>	<p>p.11 p.12 p.14 p.23 p.39 p.51 p.59 p.81 p.22 p.38 p.46 p.50</p>
<p>特集 腸から始める健康生活 ・腸スッキリで免疫力アップ！腸から始める健康生活 ・免疫の決め手は腸 一本の”管”こそ生きる力 ・腸美人がおすすめ！ 腸に効く食事 善玉菌のエサになる 食物繊維レシピ 善玉菌を増やす！ 乳酸菌レシピ ・朝ごはん、なに食べる？ 過敏性腸症候群の人の朝食アドバイス ・コラム 腸にいい生活習慣 運動 ツボ アロマ ・つまる悩みをスッキリ解決！ がんこな便秘110番 ・おいしく食べて気持ちよく出す 石倉ヒロユキの「快食快便」ウンチく話！ ・がんやメタボ、ストレスにも有効？ 整腸作用だけでない！乳酸菌パワーを生かそう</p>	<p>上野川修一</p> <p>コウ静子 林修・ほりえさわこ 松枝啓・渡辺あきこ 金子嘉徳 高橋みど里 中村あづさアネルズ 金子 等 石倉ヒロユキ 伊藤喜久治</p>	<p>3月号</p>	<p>p.11 p.13 p.19 p.22 p.38 p.48 p.34 p.46 p.59 p.81 p.88 p.95</p>
<p>特集 3・11からの食べ方入門 ・松永和紀さんの特別レポート “情報災害”を乗り越えたい 失われた安全と安心をとり戻すために ・毎日の食事がカギ 放射能に負けない！ ・野菜のいいとこどりおかず ・女子栄養大学の学生食堂が伝授 みんなで食べる炊き出しレシピ ・日本の海と魚を知ろう ・復興のこと、放射能のこと どうする、どうなる？ 日本の魚</p>	<p>松永和紀 香川靖雄・稲熊隆博 香川靖雄・稲熊隆博・田口成子 田中美和子 勝川俊雄 勝川俊雄</p>	<p>4月号</p>	<p>p.11 p.16 p.20 p.33 p.44 p.81</p>

<p>・3・11で変わった私の仕事 「福島で生きる」 放射線科医師の今とこれから ボランティア活動から見てきた 被災地で栄養士にできること 私の見た被災地 「上を向いて、前へ進もう！」 養護教諭レポート特別編 風化させてはならない、絆の心</p>	<p>宮崎 真 足立香代子 岡寄順子 三木とみ子</p>		<p>p.88 p.93 p.98 p.102</p>
<p>特集 「うつ」をやわらげる ・食事と生活習慣で「うつ」をやわらげる ・あなたのうつ病 危険度チェック ・五七五で覚える 活力ある生活のための10か条 ・精神栄養学 解説&レポート 解説 「うつ」にならないための食事 レポート ただいま研究中 精神疾患と食事との関連は？ ・素材選びからレシピまで ふだんの食事で「うつ」を防ぐ ・土井善晴さん、ウー・ウェンさん、岡西さん夫妻に聞く 私の家族の元気が出るごはん ・家庭や仕事のあんな気がかり こんなストレス 丸屋真也さんのお悩み相談室 ・運動から頭の切りかえまで ストレスを自分で解消する法 ・「ちゃんと寝てる？」しっかり眠ってうつ自殺を防ぐ</p>	<p>功刀 浩 岩崎啓子 土井善晴 ウー・ウェン 岡西克明・松子 丸屋真也 野村 忍 松本晃明</p>	<p>5月号</p>	<p>p.11 p.12 p.14 p.19 p.22 p.24 p.40 p.86 p.95 p.99</p>
<p>特集 「葉酸」足りてますか？ ・どこまで知ってる？基礎から学ぼう 葉酸クイズ ・食事記録からチェック！ 葉酸どれだけとってる？ ・どうしたらとれるの？ 初夏の葉酸レッスン ・どんなものがある？どう活用すればいい？ 葉酸強化食品&サプリメント ・穀類に添加している国もある！ 世界と日本の葉酸事情</p>	<p>香川靖雄 平岡真実 藤井 恵 梅垣敬三 滝本秀美・香川靖雄</p>	<p>6月号</p>	<p>p.12 p.13 p.21 p.27 p.46 p.86</p>
<p>特集 女子栄養大学のダイエット ・卒業生に聞いた 女子栄養大学の調理&食べ方テクニック ・"野菜たっぷり"で一汁二菜がポイント 学食式ダイエット ・「四群点数法」早わかり！ 女子栄養大学の食事法って？ ・自記式コラム ダイエット休憩所 ・成功率90%以上の"ダイエット学校" 栄養クリニックってどんなところ？ ・女子栄養大学栄養クリニックの やせる！エクササイズ ・どんな悩みもお任せください！ 栄養クリニックのダイエット相談室</p>	<p>田中美和子・清水加奈子 川端輝江 女子栄養大学栄養クリニック 中島節子 女子栄養大学栄養クリニック</p>	<p>7月号</p>	<p>p.10 p.12 p.15・99 p.35 p.43 p.44 p.51 p.81</p>
<p>特集 人間ドック、どうでしたか？ ・人間ドックの立役者、日野原重明さんも毎年、健康診断を受けています。 ・人間ドックってどんなもん？ ・検査でひっかかった人のための 食品選びまちがい当てクイズ ・検査項目別にアドバイス！ "いつもの料理"のアレンジ法 ・受ける前に 迷ったときに 人間ドックの賢い受診法 ・栄養管理のスペシャリストが伝授 検査値から読みとる食事の「傾向と対策」 ・サラリーマン2人の体験談 人間ドックがきっかけで助かりました</p>	<p>ふじわらかずえ 佐藤智英 宗像伸子 笹森典雄 足立香代子</p>	<p>8月号</p>	<p>p.12 p.14 p.20 p.27 p.81 p.89 p.98</p>
<p>特集 老けない、ぼけない ・100歳まで元気な人の生活習慣 ・子どもから高齢者まで脳を活性化させる シナプソロジーに挑戦！ ・40歳から始める 認知症を防ぐ満点おかず</p>	<p>望月美佐緒 牧野直子</p>	<p>9月号</p>	<p>p.10 p.18 p.21</p>

<ul style="list-style-type: none"> ・20cmフライパンとスプーンでOK シニア世代の自炊レシピ ・料理が作りたくても買い物に行けない... 高齢の「買い物弱者」をサポートします ・早期発見から治療まで 家族が認知症かな?と思ったら... ・モノの整理は心の整理 「老前整理」を始めませんか 	<p>村上祥子</p> <p>杉山孝博</p> <p>坂岡洋子</p>		<p>p.41</p> <p>p.81</p> <p>p.91</p> <p>p.99</p>
<p>特集 骨密度、アップ!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・骨の折れない食べ方・暮らし方 A子とB美の「骨の一生」 ・読者の食事を拝見 食事記録&骨密度アップアドバイス ・コラム 骨の折れやすさが判定できる「WHO骨折リスク評価ツール」 ・カルシウム、ビタミンD&Kリッチ 骨に効く食事 ・女子栄養大生の骨密度アップmyルール ・肩・腰・ひざの痛みが気になる人のためのエクササイズ ・どうやって調べるの? 体に必要なカルシウムの量 ・要介護のリスクが高くなる ロコモティブシンドローム最新情報 ・骨のビタミン・ミネラル・成分ガイド グルコサミンはひざに効く? ・生活環境を整えて骨折予防! 転倒しない住まい方のくふう 	<p>上西一弘</p> <p>上西一弘</p> <p>上西一弘・豊口裕子</p> <p>上西一弘</p> <p>中島節子</p> <p>上西一弘</p> <p>泉田良一</p> <p>上西一弘</p> <p>溝口千恵子</p>	10月号	<p>p.12</p> <p>p.22</p> <p>p.29</p> <p>p.31</p> <p>p.51</p> <p>p.57</p> <p>p.78</p> <p>p.85</p> <p>p.91</p> <p>p.98</p>
<p>特集 中性脂肪はなぜ気になる?</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これって誤解? 思い込み? ウワサの中性脂肪 ・どうして上がるの? 中性脂肪の変動を見てみよう ・サラリーマンが挑戦 減らしてみせます! 中性脂肪 ・行動を変えれば身体が変わる! 中性脂肪値改善ヒント ・中性脂肪ダウンによい素材 手軽がうれしい青魚料理 ・油っこいもの好きお父さんもしっかり満足 ノンオイルおかず ・夫も喜ぶ 野菜メインのおつまみ ・「お菓子は別腹」という人、必見! 砂糖を使わなくても甘いお菓子 ・中性脂肪が気になる人のための"トクホ"ガイド ・1回3分でも効果あり! 「こま切れ」運動で中性脂肪を下げよう 	<p>田中 明</p> <p>田中 明</p> <p>春日千加子</p> <p>春日千加子</p> <p>堤 人美</p> <p>田中可奈子</p> <p>石原洋子</p> <p>小田真規子</p> <p>宮下政司</p>	11月号	<p>p.12</p> <p>p.18</p> <p>p.25</p> <p>p.31</p> <p>p.37</p> <p>p.47</p> <p>p.59</p> <p>p.69</p> <p>p.81</p> <p>p.89</p>
<p>特集 上げるな! 血糖値 防げ! 年末太り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんばらずに継続する30の知恵 年末でも血糖コントロールをくずさない! ・食べすぎ飲みすぎ注意報 年末宴会のカロリーチェック! ・楽しくおいしく長続きする 城戸崎愛さんの糖尿病養生おかずベスト10 ・糖質は減らさなくても、血糖値は上げにくくできる! いつもの食事を低GIにする方法 ・特徴を整理しました ダイエット・糖尿病の食事法一覧 ・いま話題の食事療法 「糖質制限食」のギモンに答えます ・楽しく長く実践! 美しく動く「ラジオ体操」 	<p>高橋徳江</p> <p>新出真理</p> <p>城戸崎愛</p> <p>田中照二・林進・藤野嘉子</p> <p>香川靖雄</p> <p>篁 俊成</p> <p>金子嘉徳・長谷川千里</p>	12月号	<p>p.12</p> <p>p.20</p> <p>p.28</p> <p>p.41</p> <p>p.86</p> <p>p.90</p> <p>p.98</p>
<p>単発記事 料理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・堤人美さんの新感覚お正月料理 ・本田明子さんの変化を楽しむなべ ・しょうがを使った体ばかばか料理 ・スウェーデンのごちそうサンドイッチ 春色のスモルゴストルタ ・半熟派も、かたゆで派も あったら便利 ゆで卵 ・カンタン・おいしい・経済的! 1人分のおかず&おつまみ ・毎日のおかずにおいしくとり入れる 高木泉さんの焼きのり使いこなし ・手早く作れる! くせになる味! ごはんが進むタイ風アジアンおかず 	<p>堤 人美</p> <p>本田明子</p> <p>瀬戸口しおり</p> <p>遠藤芳男</p> <p>大庭英子</p> <p>小林まさみ・小林まさる</p> <p>高木 泉</p> <p>鈴木 都</p>	<p>1月号</p> <p>1月号</p> <p>3月号</p> <p>4月号</p> <p>4月号</p> <p>5月号</p> <p>6月号</p> <p>6月号</p>	<p>p.44</p> <p>p.66</p> <p>p.69</p> <p>p.47</p> <p>p.57</p> <p>p.53</p> <p>p.54</p> <p>p.63</p>

・和食のプロが基礎から伝授 きちんと作る酢の物	稲葉恭二	7月号	p.59
・B級グルメの王者！ 焼きそばオリンピック	堤 人美	8月号	p.57
・暑さをしのぐ野菜の彩り 清水信子さんの夏の一品	清水信子	8月号	p.66
・食が進む！手軽！ 残暑に楽しむみそ料理	渡辺あきこ	9月号	p.60
・カリッ、サクッの食感を作る 音できわめる揚げ物	高城順子	10月号	p.66
うれしい低塩！短時間で作れる 柳原一成さんの塩麩としょうゆ麹	柳原一成	12月号	p.57
色みと甘味を生かす料理帖 柿がたくさん実ったら	高木 泉	12月号	p.67
単発記事 軽食 お菓子 デザート			
・植物油で作る 高木泉さんの冬のパウンドケーキ	高木 泉	2月号	p.67
・ドライフルーツ＆ナッツがぎっしり！ グラノラ・バーを作ろう	山本ゆりこ	5月号	p.68
・目にも涼しい！ つるぶるスイーツ	坂田阿希子	7月号	p.67
単発記事 読み物 食材 生活 レポート シリーズ			
・現地取材 リスタート東北 岩手県陸前高田の養殖ガキがよみがえる日		1月号	p.60
・吉田宗弘の微量ミネラルの旅 日本人は特殊！？こんぶと甲状腺と「ヨウ素」の話	吉田宗弘	1月号	p.94
・吉田宗弘の微量ミネラルの旅 地味だけれどなくては生きていけない「モリブデン」の話	吉田宗弘	2月号	p.88
・届け！栄養士～食品メーカーの分野編～ 手作りのおいしさを大量生産で実現する	日本製粉株式会社	2月号	p.96
・花粉症に本当に効く？ べにふうき緑茶	松永和紀	3月号	p.62
・食品の包装から調理の道具まで キッチンまわりの紙ものがたり	紙の博物館	4月号	p.64
・女子栄養大学スポーツ栄養セミナー 箱根駅伝優勝・東洋大学の記録を支えた食事と栄養		4月号	p.78
・尿でどこまでわかる！？ 水溶性ビタミンの話	辻とみ子	4月号	p.104
・『テルマエ・ロマエ』で、お風呂の魅力再発見 さあ、お風呂に入ろう！	大塚吉則	6月号	p.78
・どうしたらいい？ 脳卒中のリハビリと再発予防	菅原英和・日野健	6月号	p.92
・在宅医療・チーム医療に手厚く 2012年診療報酬改定のポイント	高木安雄	6月号	p.99
・専門家の指導で劇的に"変身" 韓国のダイエット最新事情	崔 支馨	7月号	p.93
・食文化と世界遺産を訪ねて スリランカ棚田探索紀行	青柳健二	9月号	p.70
・小説、エッセー、ノンフィクション... 秋の夜長を楽しむブックガイド	小川聖子・島村菜津・吉村昇洋	11月号	p.95
・人物ルポ 生きるちからを歌にのせて 童謡シンガーソングライター しかのてつやさん		11月号	p.102
・子どもの中学受験を終えた牧野さんに聞く 受験生の風邪を防ぐお母さんの味	牧野直子	12月号	p.81
その他			
・新連載の舞台裏 デジタルデータが魅せる新たなる浮世絵の世界		1月号	p.170
・追悼企画 料理写真を創り出した人・佐伯義勝さん 受け継がれる料理写真の心		5月号	p.78
連載 料理			
稲葉恭二の四季を味わう和のかたち			
・タイの宝船焼き	稲葉恭二	1月号	p.8
・エビ芋と鴨丸の煮物	稲葉恭二	2月号	p.8
・蒸しひなずし	稲葉恭二	3月号	p.8
・焼き竹の子と春菜の盛り合わせ ゼリーがけ	稲葉恭二	4月号	p.8
・エビしんじょうの湯葉包み揚げ	稲葉恭二	5月号	p.8
・タコのやわらか煮	稲葉恭二	6月号	p.8
・夏野菜の冷製たき合わせ	稲葉恭二	7月号	p.6
・具だくさんそうめん	稲葉恭二	8月号	p.6
・松たけの土びん蒸し 松たけの焼き浸し	稲葉恭二	9月号	p.6
・栗見立て芋ごはん	稲葉恭二	10月号	p.6

・アマダイのかぶら蒸し 銀あんがけ ・寄せなべ	稲葉恭二 稲葉恭二	11月号 12月号	p.6 p.6
60歳から始める おやし自慢のうちごはん ・チャーハン ・ポトフ ・肉じゃが ・サワラの若草焼き ・スパゲティナポリタン ・親子丼 ・チンジャオロースー ・トマトソースのかりかりピザ ・エビのチリソースいため ・サンマの塩焼き ・きのこの炊き込みごはん ・鶏肉のロースト風	豊満美峰子 豊満美峰子 豊満美峰子 豊満美峰子 豊満美峰子 豊満美峰子 豊満美峰子 豊満美峰子 豊満美峰子 豊満美峰子 豊満美峰子 豊満美峰子 豊満美峰子	1月号 2月号 3月号 4月号 5月号 6月号 7月号 8月号 9月号 10月号 11月号 12月号	p.114 p.114 p.114 p.114 p.114 p.114 p.114 p.114 p.114 p.114 p.114 p.114
和菓子の時間 ・かるかんまんじゅう ・すはま ・長崎県 日本カステラ ・菜の花しぐれ ・青楓 ・生八つ橋 ・葛切り ・サーターアンダギー ・いきなりだんご ・栗の里山 ・紅葉 ・白あんのブランデーケーキ	芝崎本実 芝崎本実 芝崎本実 芝崎本実 芝崎本実 芝崎本実 芝崎本実 芝崎本実 芝崎本実 芝崎本実 芝崎本実 芝崎本実 芝崎本実	1月号 2月号 3月号 4月号 5月号 6月号 7月号 8月号 9月号 10月号 11月号 12月号	p.124 p.124 p.124 p.124 p.124 p.124 p.124 p.124 p.124 p.124 p.124 p.124
素材を味わう今月のおかず ・白菜 ・小松菜 ・鶏胸肉 ・にら ・新じゃが ・スナッフえんどう・さやえんどう ・トマト ・なす ・豚もも薄切り肉 ・里芋 ・れんこん ・にんじん	牛尾理恵 牛尾理恵 大島菊枝 大島菊枝 牛尾理恵 牛尾理恵 大島菊枝 大島菊枝 大島菊枝 牛尾理恵 牛尾理恵 大島菊枝 大島菊枝	1月号 2月号 3月号 4月号 5月号 6月号 7月号 8月号 9月号 10月号 11月号 12月号	p.182 p.182 p.182 p.182 p.182 p.182 p.182 p.182 p.182 p.182 p.182 p.182
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

<p>浮世絵からひもとく江戸の食</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日本橋は江戸の台所 ・節分と豆撒き ・はまぐりものがたり ・江戸の花見桜狩り ・月もおぼろに白魚の ・磯のあわびの片思い ・鰻の出前 ・月待ち二十六夜 ・九里四里、うまい ・稲を刈る ・鞠子のとろろ汁 ・新海苔 	<p>柳原一成 柳原一成 柳原一成 柳原一成 柳原一成 柳原一成 柳原一成 柳原一成 柳原一成 柳原一成 柳原一成 柳原一成</p>	<p>1月号 p.4 2月号 p.4 3月号 p.4 4月号 p.4 5月号 p.4 6月号 p.4 7月号 p.4 8月号 p.4 9月号 p.4 10月号 p.4 11月号 p.4 12月号 p.4</p>
<p>絵とワインと、おいしいお話</p> <ul style="list-style-type: none"> ・憧れのラ・クーポール ・さあ、パリで充電だ！ ・魅惑のイスタンブール急行 ・絵本の夢、ポローニャ ・りんごのワイン？ ・ワイン好きの履歴書 ・ぶどうの収穫 ・ボージョレー・ヌーボー ・クリスマスパーティー 	<p>北谷しげひさ 北谷しげひさ 北谷しげひさ 北谷しげひさ 北谷しげひさ 北谷しげひさ 北谷しげひさ 北谷しげひさ 北谷しげひさ</p>	<p>4月号 p.72 5月号 p.76 6月号 p.72 7月号 p.76 8月号 p.76 9月号 p.76 10月号 p.74 11月号 p.76 12月号</p>
<p>食具の小さなミュージアム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・京焼 ・小鹿田焼 ・美濃焼 黄瀬戸 ・漆器 弁当箱 ・九谷焼 ・伊賀焼 ・益子焼 ・有田焼 ・福岡県 上野焼 ・愛媛県 砥部焼 ・愛知県 赤津焼 ・漆器 塗物椀 	<p>島崎とみ子 島崎とみ子 島崎とみ子 島崎とみ子 島崎とみ子 島崎とみ子 島崎とみ子 島崎とみ子 島崎とみ子 島崎とみ子 島崎とみ子 島崎とみ子</p>	<p>1月号 p.76 2月号 p.76 3月号 p.76 4月号 p.74 5月号 p.180 6月号 p.74 7月号 p.78 8月号 p.78 9月号 p.78 10月号 p.76 11月号 p.78 12月号 p.78</p>
<p>私の食台</p> <ul style="list-style-type: none"> ・”食育”をはぐくんだ大テーブル ・こたつで肩を寄せ合いながら ・一生の仕事と決めたときに ・行き着いたのは軽いテーブル ・家族の距離感 ・自由自在なテーブル 	<p>足立己幸さん 生井洋子さん 飯塚有紀子さん 大原照子さん 矢田部英正さん 槻谷順子さん</p>	<p>1月号 p.78 2月号 p.78 3月号 p.78 4月号 p.76 6月号 p.76 7月号 p.178</p>

<ul style="list-style-type: none"> ・蚤の市で出会った”この子” ・日本家屋にとけ込んで 	松長絵菜さん 黒田ゆきこさん	9月号 11月号	p.178 p.178
情報スクランプル <ul style="list-style-type: none"> ・[疫学研究]「女性3世代研究」を追い！ 論文は書かない！？ ・[介護食]食べる楽しみを与える食事サービスを ・[家庭科教諭]どこで教える？ 家庭の技術 ・[養護教諭]「いってらっしゃい」に心をこめて ・[農業]炭谷ごぼうを残したい 定義はだれが決めるのか？ ・[感染症]今年もインフルエンザに注意！ ・[医療]”治さない医者”のひとりごと ”文句”をいう患者さんとの会話 ・[海外]TPP・FTAで日本の農業が崩壊する！？ 	岡田晴恵 佐甲 隆 佐藤達夫	1月号	p.102～
<ul style="list-style-type: none"> ・[疫学研究]「女性3世代研究」を追い！ 全国の栄養士養成校の教員が協力 ・[海外]TPP・FTAで日本の農業が崩壊する！？ ・[家庭科教諭]「調理実習」 教える立場の悩み ・[養護教諭]「心の叫び」に耳を傾けて ・[農業]炭谷ごぼうを残したい どうなる？ 応援活動 ・[医療]”治さない医者”のひとりごと 「聞いてもろて、すっきりしたわ」 	佐藤達夫 佐甲 隆	2月号	p.103～
<ul style="list-style-type: none"> ・[食文化]第1回国際焼き芋交流フォーラム ・[疫学研究]「女性3世代研究」を追い！ お菓子作りが好きな女子大生 ・[連載舞台裏]「桑名の焼き蛤」を再現する ・[家庭科教諭]「環境にやさしくふう」の実体験 ・[養護教諭]福島県の子どもたちは今 ・[農業]炭谷ごぼうを残したい 最終回 ・[医療]”治さない医者”のひとりごと 「かわいい」っていわれたい 	佐甲 隆 佐甲 隆	3月号	p.102～
<ul style="list-style-type: none"> ・[医療]”治さない医者”のひとりごと 口先だけの指導では”抵抗”される ・[疫学研究]「女性3世代研究」を追い！ 最終回 ・[家庭科教諭]心が豊かになる楽園 神津島の生徒たち ・[栄養士]栄養クリニック日誌 食事記録の行間をよむ 	佐甲 隆 辻谷真理子	4月号	p.112～
<ul style="list-style-type: none"> ・[催事]手軽な減塩料理を女子栄養大学生がプレゼン！ ・[家庭科教諭]仕事体験から生活力が身につく ・[養護教諭]「食べる」ことは「生きる」こと ・[栄養士]女子栄養大学栄養クリニック日誌 お手本になれない栄養士 ・[海外]韓国「コットンネ」の視察旅行から ・[医療]”治さない医者”のひとりごと 家でのごはんが口に合わない？ 	辻谷真理子 足立己幸・越智直実 佐甲 隆	5月号	p.103～
<ul style="list-style-type: none"> ・[食糧問題]食卓を支えるフードバンク ・[糖尿病]治らない1型糖尿病を”治る病気”に！ ・[栄養士]女子栄養大学栄養クリニック日誌 野菜のチカラ ・[養護教諭]築いてほしい、豊かな人間関係 ・[医療]”治さない医者”のひとりごと 医療者もまた支援されている 	辻谷真理子 芦川恵美 佐甲 隆	6月号	p.106～
<ul style="list-style-type: none"> ・[農業]地域の過疎化を防ぐには？ ・[皮膚炎]アトピー性皮膚炎を防ぐには ・[食育]食育落語家に会いに ・[家庭科教諭]ウエディングドレスとダイエット 	小田勝己 山本ゆりこ 杉 信子	7月号	p.102～

<ul style="list-style-type: none"> ・[養護教諭]ときにはいっしょに、立ち止まって ・[医療]"治さない医者"のひとりごと 腎臓ってなに？タンパクシツって？ 	荒初知恵 佐甲 隆		
<ul style="list-style-type: none"> ・[養護教諭]親が問われる「大人の宿題」 ・[学会]いい汗かいて乳製品をとろう ・[食品表示]活用しよう！「おしえてラベルくん」 ・[食育]内閣府が「食育ガイド」を公表 ・[栄養士]女子栄養大学栄養クリニック日誌 続けられるダイエット ・[家庭科教諭]みずから考え、創造する体験の場 ・[医療]"治さない医者"のひとりごと パチンコをやめてみたら... 	西原直子 辻谷真理子 田村京子 佐甲 隆	8月号	p.105 ~
<ul style="list-style-type: none"> ・[養護教諭]高校生だって、ほめられたい ・[自治体]荒川区総幸福度(GAH)と高齢者福祉 ・[家庭科教諭]"おいしい楽しい大好き"なひとときに ・[栄養士]女子栄養大学栄養クリニック日誌 じょうずに間食を！ ・[医療]"治さない医者"のひとりごと 「ひょうしょうじょう、あなたは...」 	本澤尚子 原 奈都子 辻谷真理子 佐甲 隆	9月号	p.105 ~
<ul style="list-style-type: none"> ・[養護教諭]"出会いの場"としての保健室 ・[舞台裏]日本食の原点は「米」にあり ・[農業]アメリカの手作りチーズをめぐる背景 ・[家庭科教諭]ロールプレイで学ぶ、もてなしの心 ・[栄養士]女子栄養大学栄養クリニック日誌 食事+運動で美しく！ ・[医療]"治さない医者"のひとりごと 乱れきた食生活をどう正す？ 	宮沢千浪 小田勝己 手塚貴子 辻谷真理子 佐甲 隆	10月号	p.105 ~
<ul style="list-style-type: none"> ・[養護教諭]高校生にとっての「保健室」 ・[農業]オリーブにメイド バイ ジャパンの期待 ・[家庭科教諭]日本の伝統文化をどこで伝える？ ・[栄養士]女子栄養大学栄養クリニック日誌 ひとりよりも仲間と ・[医療]"治さない医者"のひとりごと 折り紙じょうずなはなさんの人生 	福田美徳 小池よう子 難波宏子 辻谷真理子 佐甲 隆	11月号	p.107 ~
<ul style="list-style-type: none"> ・[養護教諭]保健室から見える子どもたちの今 ・[学会]高血圧はサイレント・キラー ・[非常食]韓国に学ぶ、日常とつながる非常食 ・[家庭科教諭]感謝の気持ちを育む給食作り体験 ・[栄養士]女子栄養大学栄養クリニック日誌 最終回 健康管理は本人の意識がたいせつ ・[医療]"治さない医者"のひとりごと ご主人と無言のアイコンタクト 	三木とみ子 越智直実 鹿島美紀 辻谷真理子 佐甲 隆	12月号	p.105 ~
<p>調べてなっとく！ 食の実験簿</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷凍ごはん、冷凍するならこのサイズ。 ・ふだんの料理、どうしてる？ ・やっぱり見た目が肝心。 ・おいしさに影響する情報は？ ・キウイは肉をやわらかくする。 ・野菜の葉酸を測ってみた。 ・カレーの脂質、大幅カット。 ・生じゃないのに生野菜！？ ・焼くときは解凍してから。 ・魚のコラーゲンに注目！ ・葉もおいしいさつま芋！？ 	柴田圭子 豊満美峰子 豊満美峰子 豊満美峰子 豊満美峰子 殿塚婦美子 平岡真実 殿塚婦美子 殿塚婦美子 柴田圭子 西塔正孝 根岸由紀子	1月号 2月号 3月号 4月号 5月号 6月号 7月号 8月号 9月号 10月号 11月号	p.120 p.120 p.120 p.120 p.120 p.120 p.120 p.120 p.120 p.120 p.120

・年越しとお正月に食べるもの。	小西史子	12月号	p.120
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			
・日本人の食習慣の半世紀を振り返ってみよ。	佐々木 敏	1月号	p.129
・日本人のカリウム摂取の特徴を考えよ。	佐々木 敏	2月号	p.129
・食物繊維は便秘を本当に予防するか？	佐々木 敏	3月号	p.129
・脚気の再来はありうるか？	佐々木 敏	4月号	p.129
・「量・反応関係」の読みとり方を述べよ。	佐々木 敏	5月号	p.129
・葉酸は循環器疾患の予防に有効か？	佐々木 敏	6月号	p.129
・肥満と速食いの関係を考察せよ。	佐々木 敏	7月号	p.129
・ある検査値が高値でひっかかって再検査を受けると、最初の検査値より低くなる可能性が高い。それはなぜか？	佐々木 敏	8月号	p.129
・噛む力と長寿の関係について考察せよ。	佐々木 敏	9月号	p.129
・カルシウムを「十分に」とはどれくらいか？	佐々木 敏	10月号	p.129
・中性脂肪値を上げない食べ方を答えよ。	佐々木 敏	11月号	p.129
・高タンパク質食の糖尿病への効果を考察せよ。	佐々木 敏	12月号	p.129
「食」の安全を読みとく			
・放射線、子どもへの影響は？	松永和紀	1月号	p.134
・福島が生産者は今？	松永和紀	2月号	p.134
・被災地の栄養士はどう動いたか？	松永和紀	3月号	p.134
・放射性物質の新基準値 その功罪は？	松永和紀	5月号	p.134
・トランス脂肪酸、日本人への影響は？	松永和紀	6月号	p.134
・"やせる"食品の真相は？	松永和紀	7月号	p.134
・水産物の放射能汚染、現状は？	松永和紀	8月号	p.134
・レバーの生食はなぜ禁止なの？	松永和紀	9月号	p.134
・海外ではなにが話題？	松永和紀	10月号	p.134
・トクホのコーラの安全性は？	松永和紀	11月号	p.134
・浅漬け、家庭と工場でなにが違うの？	松永和紀	12月号	p.134
禅僧の考えごと			
・修行の原点、朝のおかゆ	吉村昇洋	1月号	p.138
・残さない、粗末にしない	吉村昇洋	2月号	p.138
・自分の非を認める度量	吉村昇洋	3月号	p.138
・食の煩惱と向き合う	吉村昇洋	4月号	p.138
・行きすぎた単純化の罠	吉村昇洋	5月号	p.138
・自分本位の視点を捨てる	吉村昇洋	6月号	p.138
・頭でわかったつもりでも	吉村昇洋	7月号	p.138
・精進料理から学べること	吉村昇洋	8月号	p.138
・執着すると苦しみになる	吉村昇洋	9月号	p.138
・自分の思いを手放してみる	吉村昇洋	10月号	p.138
・永平寺でのシンプル生活	吉村昇洋	11月号	p.138
・掃除は仏教の大事な修行	吉村昇洋	12月号	p.138
百歳茶話			
・人間の最長寿命 カルマン夫人	広瀬信義	1月号	p.140
・増える超高齢者、足りないデータ	広瀬信義	2月号	p.140
・百寿者調査はおもしろい	広瀬信義	3月号	p.140

<ul style="list-style-type: none"> ・サクセスフル・ケアへの道 ・年をとるほど幸せ？ ・百寿者に多い病気、少ない病気 ・血液検査が語る「老化」の原因 ・「脂肪組織」と長寿の関係 ・スーパーセンテナリアンの話 ・かくも不思議な"虫の知らせ" ・百寿者から聞いた昔の話 ・"長生き"遺伝子を追いかけて 	広瀬信義 広瀬信義 広瀬信義 広瀬信義 広瀬信義 広瀬信義 広瀬信義 広瀬信義 広瀬信義 広瀬信義	4月号 5月号 6月号 7月号 8月号 9月号 10月号 11月号 12月号	p.140 p.140 p.140 p.140 p.140 p.140 p.140 p.140 p.140
博士のアンテナ <ul style="list-style-type: none"> ・日野原重明先生の長寿に学ぶ ・長期縦断研究から老年病を探る ・ノーベル賞を受賞した免疫システムの解明 ・未来の宇宙食に向けて ・"時間"の考慮で肥満を防ぐ ・トリアージ説に見る葉酸の必要量 ・透析大国日本 慢性腎臓病の今 ・「血管検査」で動脈硬化を防ぐ ・真の健康寿命 質調整余命の延長を ・レガシー効果とはなにか 生活習慣病の予防治療の新しい考え ・脂質異常症の遠隔成績はいかに？ ・第2次健康日本21とは？ 	香川靖雄 香川靖雄 香川靖雄 香川靖雄 香川靖雄 香川靖雄 香川靖雄 香川靖雄 香川靖雄 香川靖雄 香川靖雄 香川靖雄	1月号 2月号 3月号 4月号 5月号 6月号 7月号 8月号 9月号 10月号 11月号 12月号	p.142 p.142 p.142 p.142 p.142 p.142 p.142 p.142 p.142 p.142 p.142 p.142
土と水、人と暮らし <ul style="list-style-type: none"> ・木地屋の里 新潟県糸魚川市 ・慶佐次湾のマングローブ 沖縄県東村 ・国栖の里 奈良県吉野町 ・土谷の棚田 長崎県松浦市 ・天空の里 長野県飯田市 ・優駿のふるさと 北海道日高町 ・大内宿 福島県下郷町 ・虫送り 埼玉県皆野町 ・ぶどう畑 山梨県甲府市 ・復興しつつある養殖場 岩手県山田町 ・四国カルスト 高知県・愛媛県 ・妻入り家屋 新潟県出雲崎町 	青柳健二 青柳健二 青柳健二 青柳健二 青柳健二 青柳健二 青柳健二 青柳健二 青柳健二 青柳健二 青柳健二 青柳健二	1月号 2月号 3月号 4月号 5月号 6月号 7月号 8月号 9月号 10月号 11月号 12月号	p.177 p.177 p.177 p.177 p.177 p.177 p.177 p.177 p.177 p.177 p.177 p.177
編集部の知りたいさんが行く 食の社会科見学 <ul style="list-style-type: none"> ・水なしで調理できるなべ ビタクラフトジャパン(株) ・オーガニック(有機)の検査員 日本オーガニック検査員協会 ・快適な厨房を実現 東京ガス(株) ・見た目も味も満足 冷凍介護食 (株)マルハニチロ食品 ・水を注ぐだけ 備蓄ごはん 尾西食品(株) ・省エネ・節電の正しい知識 (財)省エネルギーセンター ・意外と知らないこんにゃくの話 (財)日本こんにゃく協会 		1月号 2月号 3月号 4月号 6月号 8月号 10月号	p.178 p.178 p.178 p.178 p.178 p.178 p.178

・輸出大国オランダの豚肉産業 オランダ農業振興会		12月号	p.178
ちょっと気になる精神栄養学			
・心の病と食生活とのかかわり、エビデンス急増中	功刀浩	1月号	p.180
・糖尿病とうつ病による負のスパイラル	功刀浩	2月号	p.180
・過敏性腸症候群のおなかの中でなにが起きているのか！？	功刀浩	3月号	p.180
・腸内細菌の改善はうつ病にも効果がある！？	功刀浩	4月号	p.180
・葉酸は、心の健康を保つためにも欠かせない	功刀浩	6月号	p.180
・うつをやわらげる聖ヨハネの草	功刀浩	7月号	p.180
・うつをやわらげる運動療法	功刀浩	8月号	p.180
・うつをやわらげるウォーキング	功刀浩	9月号	p.180
・運動効果の脳内メカニズム	功刀浩	10月号	p.180
・うつ病だけでなく肥満にも有効？神経栄養因子	功刀浩	11月号	p.180
・血糖コントロールはアルツハイマー病やうつ病予防にもたいせつ	功刀浩	12月号	p.180
STEP UP運動習慣			
・すっきり目覚めるおはよう体操	金子嘉徳・長谷川千里	1月号	p.188
・ぐっすり眠れるおやすみ体操	金子嘉徳・長谷川千里	2月号	p.188
・ワーキングタイムのウォーキング	金子嘉徳・鞠子佳香	3月号	p.188
・ワーキングタイムのストレッチ	金子嘉徳・鞠子佳香	4月号	p.188
・牛乳パックを使って筋トレ	金子嘉徳・鞠子佳香	5月号	p.188
・テレビを見ながらストレッチ	金子嘉徳・長谷川千里	6月号	p.188
・テレビを見ながら筋トレ	金子嘉徳・長谷川千里	7月号	p.188
・キッチンでできるストレッチ	金子嘉徳・鞠子佳香	8月号	p.188
・どこでもエクササイズ へちま体操	金子嘉徳・鞠子佳香	9月号	p.188
・どこでもエクササイズ ながらダンス	金子嘉徳・長谷川千里	10月号	p.188
・どこでもエクササイズ ながらダンス	金子嘉徳・長谷川千里	11月号	p.188
・お手玉を使ってぼかぼか運動	金子嘉徳・鞠子佳香	12月号	p.188
お便りひろば		1～12月号	p.146
催し物カレンダー		1～12月号	p.146
おすすめライブラリー		1～12月号	p.150
フード×シネマ		1～12月号	p.150
「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	p.153
・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	p.156
栄養価一覧		1～12月号	p.167
アンケート		1～12月号	p.173
別冊付録			
岩崎啓子の毎日ごはん 朝・昼・夕の献立カレンダー1～6月		1月号	
岩崎啓子の毎日ごはん 朝・昼・夕の献立カレンダー7～12月		7月号	