

タイトル1	タイトル2	著者	月号	ページ数
特集				
特集 時間栄養学ダイエット			1月号	p.7
	食べ方を変えたらこうなった 時間栄養学習慣化宣言！	香川靖雄		p.9
	帰宅してから15分で仕上げる 夜遅い人のためのクイック&ライトメニュー	竹内富貴子		p.18
	アロマでととのえる生活リズム	宮川明子		p.30
	朝は食べなきゃ始まらない！ 時間がない人の5分で朝ごはん&朝がめん	重野佐和子		p.33
	夜9時までに夕食なんて無理！ 残業で夜遅い人、夜勤の人のお悩み相談室	榎葉繁紀・佐々木司		p.97
	一歩踏み出せない人に… じょうずに「やる気」を出す方法			p.106
特集 血圧メンテナンス			2月号	p.8
	どこまで知ってる？高血圧の最新常識チェック	桑島 巖		p.19
	高血圧予防は、野菜をどうとるのがポイントです			p.20
	●塩分0.5gの副菜カタログ 減塩は、「野菜料理」だけでも効果あり！	今泉久美		p.30
	●逃さずに、しっかり摂取 カリウムがきちんととれる野菜レシピ	藤井 恵		p.41
	1日6gまであと一歩を助ける 減塩アイデア	早瀬仁美・伊藤朗子		p.52
	毎日測るのが大事！ 家庭用血圧計ガイド	弓野 大		p.102
	血圧だけではわからない 脳卒中のリスクを血管検査でチェック！	苅尾七臣		p.108
	心も体もラクになる！ 怒りとイライラを静める技術	瑤子		p.113
	味覚が健康を作る！ 味博士に聞く、減塩のコツ	鈴木隆一		
特集 胃腸快調！			3月号	p.8
	おなかの悩み 私はコレがつらいのです	渡辺知明		p.17
	野菜を食べているのに便秘？／おなかの不調を感じるサラリーマン			p.34
	ノロウイルスに感染してしまった!?／どうする？胃と腸のがん検診	小川聖子		p.43
	1週間メニューと発酵食品ミニガイドつき おなかスッキリ朝ごはん	桑原節子・岩崎啓子		p.52
	胃の不調よ、さようなら 消化がよい食事ってどんなもの？	小林まさみ		p.62
	食べやすく食物繊維たっぷり いいこといっぱい、ホットサラダ	田中可奈子		p.68
	料理家 田中可奈子さんの体験から 家族がクローン病になったとき	牛木辰男		p.102
	おなかの中はどうなっている？ 胃から腸までリアルスコープ	後藤利夫		p.107
	どんな食べ方が効果的？ 乳酸菌の素朴なギモンQ&A	金子嘉徳・長谷川千里		p.115
	心地よい目覚めと眠りに 起きたときと寝る前のおふとんエクササイズ	渡辺知明		
	巷のうわさを判定！ 胃腸の雑学ウソ・ホント	荒木創造		
	人はだれでも認めてもらいたい 人間関係をストレスにしない方法			
特集 家計も助かる満足ごはん			4月号	p.8
	管理栄養士・料理研究家・ベテラン主婦が挑戦！ 私の1日600円メニュー	竹内富貴子さん		p.12
	まとめて購入した野菜を食べるメニュー	田中美和子さん		p.16
	野菜たっぷりヘルシーメニュー	河合真理さん		p.22
	野菜の皮もだしがらも、むだなく使うメニュー	サルボ恭子さん		p.26
	手間のいらないフレンチメニュー	島田まきさん		p.32
	季節感あふれる春色メニュー	高木綾子さん		p.36
	節約に見せないボリュームメニュー	ガンガ伸子		
	コラム ニッポンの食事情			
	みんなの食費はどれくらい？			p.21
	お金をかけずにおなかを満たすには？			p.31
	お得に買って使いきる1週間の献立メモ 食材くりまわしカレンダー	伊藤晶子		p.42
	意外とカンタンしかも美味 安い！ヘルシー素材を使いこなそう			p.59
	鶏もつ・おから	武蔵裕子		p.60
	魚のあら	田口成子		p.70
	台所のプロに聞く 本当に必要な道具とは？	阿部絢子・藤井 恵ほか		p.102
	セカンドライフのお金は？生きがいは？ 「定年準備」を始めましょう	山神克充		p.109
特集 お弁当塾			5月号	p.8
	お悩み解決箱	牧野直子・藤井恵・上田成子		p.10.22.34

	●脱・お肉！魚のお手軽おかず ●お弁当向き！豆腐のヘルシーおかず ●冷凍食品に負けない！肉のしっかり満足おかず ●お弁当にも、ふだんのおかずにも活躍！和洋中の作りおきだれ ●ミネラル・ビタミンたっぷり野菜ときのこと海藻のおかず ●すき間も埋める！？あと1品のお助けおかず ●ストックがあればひと安心常備菜パリエーション			p.12
	牧野直子さんの毎日完食！育ち盛りの満足弁当	牧野直子		p.20
	藤井恵さんのびっくり日の丸弁当	藤井 恵		p.32
	いまどき「市販のお弁当」事情			p.36
	慢性疾患とつき合いながら働く人のお弁当ライフ拝見します！ 楽しい！おいしい！使いやすい！ お弁当箱&グッズガイド			p.41 p.52
特集 読むだけダイエット	誘惑に勝てるようになる 読むだけダイエット 答えるだけでやる気になる Dr.坂根からの10の質問	坂根直樹	6月号	p.6 p.7
	500kcal 今すぐ実践！ダイエットのための満足献立集	検見崎聡美		p.24
	つつい食が進んでしまう 外食徹底カロリーチェック！	佐々木由樹		p.40
	1980年代～2013年 ダイエット本グラフィティ&レビュー ダイエット本の流行と傾向を総ざらい！			p.93 p.97
	心と体を動かす ダイエットを支える魔法の言葉	岡崎順子		p.102
特集 これなら続く！ダイエット	しっかり食べて大満足 これなら続く！ダイエット		7月号	p.6
	ダイエット中の満足ごはん① カロリー増やさずボリュームアップおかず	高橋典子		p.8
	ダイエット中の満足ごはん② 野菜1日350gってどのくらい？	みないきぬこ		p.18
	ダイエット中の満足ごはん③ がつつりなのにヘルシーカレー	牛尾理恵		p.33
	ダイエットの誘惑に打ち勝つコラム① どんな誘惑に弱い？	赤松利恵		p.16
	ダイエットの誘惑に打ち勝つコラム② どう乗り越える？	赤松利恵		p.30
	ダイエットの誘惑に打ち勝つコラム③ お菓子やお酒の誘惑は？	赤松利恵		p.41
	今度こそ、本気で挑戦！ 実録 ダイエット始めます	岡田明子		p.44
	使わにゃ損！ ダイエット応援アプリ大集合			p.52
	忙しい人のながら新習慣 らくらく「風呂トレ」	須藤明治		p.102
	「なかなかやせない」人の疑問に答えます やせる？やせない？Q&A	砂山聡		p.108
	やめられないのには理由がある 「ついしてしまう」習慣を断ち切る心理学	野口京子		p.115
特集 夏こそ注意！脳梗塞	夏こそ注意！脳梗塞		8月号	p.10
	もしかして、脳梗塞！？	ト部貴夫		p.12
	脳梗塞を防ぐ夏ごはん1 栄養素充実！手間なし食材と野菜で防ぐ	重信初江		p.20
	脳梗塞を防ぐ夏ごはん2 塩分控えめ&バランスアップ ぶっかけそうめん	ほりえさわこ		p.36
	脳梗塞を防ぐ夏ごはん3 パパッと一品 市販おかずの健康アレンジ	藤原美佐		p.40
	栄養士藤田あけみさんの体験談 リハビリに最適！片手でできるクッキング			p.47
	脳梗塞、熱中症予防のための 水のじょうずなとり方教室	田澤俊明・鷹股 亮		p.54
	どんな検査で脳梗塞がわかるの？ 脳ドックを受けてみました	ト部貴夫		p.97
	在宅リハビリ医にインタビュー 「外に出る」ことでこんなに変わる！	長谷川 幹		p.104
特集 のばせ！「健康寿命」	老けたくない、ボケたくない のばせ！「健康寿命」		9月号	p.8
	95歳、吉沢久子さんの生活習慣 健康長寿の“くふう”カ			p.10
	簡単&らくらく 老けない、ボケない でか字レシピ	竹内富貴子		p.17
	レストラン《リール》の アンチエイジングおかず	堀 知佐子		p.39
	使って便利！おもしろい！暮らしのアイデアグッズ			p.50
	深夜だから見える本当の気持ち 「ラジオ深夜便」の裏側	明石 勇・遠藤ふき子・中村 豊		p.102
	あのヒット曲に合わせて 演歌でエクササイズ	金子嘉徳・長谷川千里		p.107
	ホントに効くの？「健康食品」の見きわめ方	高橋久仁子		p.113
特集 おいしい料理にはワケがある！	特集1 自己流脱出 切り方、火の入れ方、味つけの仕方… おいしい料理にはワケがある！		10月号	p.8

	お悩み解決！ 私の料理がうまくいかないのはなぜ？	児玉ひろみ・松田康子・皆田健太郎	p.10
	ひと味違う完成度！ プロに教わる極上おかず	原口英男・古川瑞雄・土屋純一	p.19
	「調味パーセント」で味を決める！	小川聖子	p.33
	人気の品種からおいしい炊き方まで 実りの秋、ごはんを美味しく	片山真一・柳原一成・豊満美峰子・日本	p.41
	中身のパンと皮のパン 食パンとバゲット	遠藤徳夫	p.50
	袋に詰めてお湯に入れるだけ ほうっておける おやじの「ポリめし」	バッククッキング倶楽部メンズ部会・村田	p.58
	忙しくてもおいしく作るために どこまで省ける？ 料理のひと手間	松本伸子	p.97
	特集2 学校給食、食品表示、家庭での除去食 変わりつつある食物アレルギー対策を探る どう除去・代替するか	倉橋伸子	p.66
	「ひやりはつと」に注目！ 一体験事例から重大事故を防ぐ	宇理須厚雄	p.114
特集 血糖値を上げない食事術	気になる食事法の疑問に答える 血糖値と糖質のウソ・ホント	津田謹輔	11月号 p.8
	糖尿病の合併症予防におすすめなのは… ゆるやか低糖質	篁 俊成・岩崎啓子	p.14
	魚の油で動脈硬化を防ぐ！ 青背魚の毎日のおかず	高城順子	p.19
	お肉の脂肪は控えて動脈硬化予防 低脂肪肉のおいしい食べ方	豊口裕子	p.33
	食物繊維を先に！ 野菜の前菜	岩崎啓子	p.43
	やっぱりお米が好き ごはんを減らさずGIを下げる！	林 進・藤井恵	p.51
	食事のこと、運動のこと、薬のこと みんなの糖尿病ストーリー		p.102
	本当に糖質のとりにすぎのせい？ なぜ「久山町」で糖尿病が増えたのか	清原 裕	p.110
	レポート 栄養士の役割は？ 地元で糖尿病教室を！	土屋倫子	p.116
	血糖値改善トピックス 新しい「食品交換表」ってどうなるの？	本田佳子	p.30
	血糖値改善トピックス ちょい変え生活改善アイデア〈食生活〉編	女子栄養大学栄養クリニック	p.41
	血糖値改善トピックス ちょい変え生活改善アイデア〈日常の過ごし方〉編	女子栄養大学栄養クリニック	p.57
	血糖値改善トピックス 話題の「フライヤー」試してみました	田中可奈子	p.58
特集 痛風発作を防ぐ／腰痛をやわらげる	特集1 年末年始の飲みすぎ注意！ 痛風発作を防ぐ		12月号
	この夏、ひやとした人はご用心 痛風発作の危機迫る 尿酸値の上昇に注	谷口敦夫	p.6
	食事を改善しただけで尿酸値が劇的に下がる例も！？ 痛風を防ぐ食事 5	谷口敦夫	p.14
	お酒のスピードにもブレーキ！ 早食い防止のアイデアおかず	重信初江	p.17
	つい飲んでしまうあなたへ お酒の誘惑に勝つ「行動科学」	赤松利恵	p.30
	魚と肉への偏りをリセット！ 大豆と卵で晩ごはん	小林まさみ	p.37
	時間をかけずに野菜がとれる！ “おうちカット野菜”の早うまおかず	武蔵裕子	p.49
	ウコン、シジミ、牛乳、水… 体をいたわるお酒の飲み方ウソ・ホント	丸山勝也・梅垣敬三	p.61
	特集2 腰痛をやわらげる		
	推計患者2800万人 腰痛をやわらげる		p.97
	心理的要因の関与も大きい 原因がはっきりしない腰痛を治すには	谷川浩隆	p.98
	ここぞというときに寝込まないために 腰痛の年末セルフケア	久野木順一	p.105
単発 料理			
	初心者もベテランも大満足 きちんと作るとびきりおせち料理	稲葉恭二	1月号 p.45
	産地応援企画 じっくり、ふっくら干しいたけ	前沢リカ	p.65
	体を温めるおうち薬膳 パン・ウェイさんのかぜ予防おかず	パン・ウェイ	2月号 p.61
	薬膳の力でイキイキ元気 自分のためのぜいたく めん・丼ランチ	清水加奈子	5月号 p.60
	初夏の潤い 実さんしょうの楽しみ方	渡辺あきこ	6月号 p.53
	夏を味わう器使い 島崎とみ子さんの総菜帖	島崎とみ子	7月号 p.58
	夏休み、お盆、帰省… 枝元なほみさんの 人が来る日のにぎやかごはん	枝元なほみ	8月号 p.60
	旅する写真家沙智さんが出合った南インドのお米のレシピ	沙智	p.68
	芽かぶってなんの芽？ 海藻図鑑	藤田大介・野田美千代・小菅	9月号 p.57
	こくがあるのにさっぱりおかず 豆乳レシピ	大庭英子	11月号 p.61
単発記事 軽食 お菓子 デザート			
	家族みんなで楽しめる あんこで作る懐かしのおやつ	芝崎本実	9月号 p.67

単発記事 読み物 食材 生活 レポート シリーズ 紀行				
	カサカサの季節を快適に 手のうるおいガイド	吉木伸子	1月号	p.72
	西洋菓子の聖地へ 長崎県平戸のスイーツ文化を探る旅	山本ゆりこ	2月号	p.71
「やりたい！」が始めどき 3歳からの料理レッスン	第1回 野菜を切ってみよう	村上祥子	5月号	p.68
	認知症専門医 杉山孝博さんが読みとく『ペコロスの母に会いに行く』に見る認知症と介護			p.102
	アルツハイマー病予防は血糖管理から ここまでわかった認知症と糖尿病と	河村孝彦		p.108
	気になる肩こり・便秘解消！ 初めてのかんたんヨガ	マキ・ユングハイム		p.114
「やりたい！」が始めどき 3歳からの料理レッスン	第2回 魚を煮てみよう	村上祥子	6月号	p.61
	痛風を患った専門医に聞く 痛風のウソ・ホント	納 光弘		p.112
「やりたい！」が始めどき 3歳からの料理レッスン	最終回 ごはんを炊いてみよう	村上祥子	7月号	p.67
新しい法律 食品表示法が誕生！	加工食品の栄養表示が任意から義務になる！	森田満樹	8月号	p.116
シリーズ食育 食物アレルギーの人もそうじゃない人もみんながおいしい！そっくりさんクッキング	第1回 あきらめていた定番おかずが卵なしで作れます！	坂本佳奈・坂本廣子	10月号	p.68
新しい法律 食品表示法が誕生！	どうなる！？命にかかわる食物アレルギー表示	森田満樹		p.120
シリーズ食育 食物アレルギーの人もそうじゃない人もみんながおいしい！そっくりさんクッキング	第2回 乳製品なしのカレー、シチュー、スイーツ	坂本佳奈・坂本廣子	11月号	p.68
シリーズ食育 食物アレルギーの人もそうじゃない人もみんながおいしい！そっくりさんクッキング	第3回 小麦粉なしのうどん生地	坂本佳奈・坂本廣子	12月号	p.68
連載 料理				
	稲葉恭二の和のかたち	包丁に見る「表と裏」 ふろふき大根	稲葉恭二	1月号 p.78
	稲葉恭二の和のかたち	料理で見る「陰と陽」 ゆり根まんじゅうのすまし汁	稲葉恭二	2月号 p.78
	稲葉恭二の和のかたち	日本料理における五法《焼く》編 サワラの木の芽焼き	稲葉恭二	3月号 p.78
	稲葉恭二の和のかたち	日本料理における五法《蒸す》編 鴨ロースのそば粉薄焼き包み	稲葉恭二	4月号 p.80
	稲葉恭二の和のかたち	日本料理における五法《煮る》編 エビと旬菜のたき合わせ	稲葉恭二	5月号 p.80
	稲葉恭二の和のかたち	日本料理における五法《生》編 刺し身5種の盛り合わせ	稲葉恭二	6月号 p.74
	稲葉恭二の和のかたち	日本料理における五法《揚げる》編 天ぶらの盛り合わせ	稲葉恭二	7月号 p.80
	稲葉恭二の和のかたち	日本料理における五感《視覚で味わう》前菜の盛り合わせ	稲葉恭二	8月号 p.80
	稲葉恭二の和のかたち	日本料理における五感《聴覚で味わう》エビとキスの揚げせんべい さつま	稲葉恭二	9月号 p.80
	稲葉恭二の和のかたち	日本料理における五感《嗅覚で味わう》菘しんじょうのすまし汁	稲葉恭二	10月号 p.80
	稲葉恭二の和のかたち	日本料理における五感《触覚で味わう》カニとなめこの雑炊	稲葉恭二	11月号 p.80
	稲葉恭二の和のかたち	日本料理における五感《味覚で味わう》タイのあらと冬野菜の酒蒸し	稲葉恭二	12月号 p.80
	おやつにしましょう	酒粕チーズケーキ	堤 人美	1月号 p.86
	おやつにしましょう	スノーボールクッキー	堤 人美	2月号 p.86
	おやつにしましょう	豆乳蒸しパン	堤 人美	3月号 p.86
	おやつにしましょう	クレープ いちごジャムと水きりヨーグルト添え	堤 人美	4月号 p.88
	おやつにしましょう	きな粉ドーナツ	堤 人美	5月号 p.88
	おやつにしましょう	黒糖かんでん	堤 人美	6月号 p.82
	おやつにしましょう	ヌガー・グラッセ	堤 人美	7月号 p.88
	おやつにしましょう	フルーツの紅茶ミントマリネ	堤 人美	8月号 p.88
	おやつにしましょう	コーヒー風味の蒸しプリン	堤 人美	9月号 p.88
	おやつにしましょう	パンケーキ マロンペースト添え	堤 人美	10月号 p.88
	おやつにしましょう	クランブルのせ焼きりんご	堤 人美	11月号 p.88
	おやつにしましょう	ラズベリークリームのスcoopケーキ	堤 人美	12月号 p.88
	症状別献立アレンジ教室	1月の献立	宗像伸子	1月号 p.169
	症状別献立アレンジ教室	2月の献立	宗像伸子	2月号 p.169
	症状別献立アレンジ教室	3月の献立	宗像伸子	3月号 p.169
	症状別献立アレンジ教室	4月の献立	宗像伸子	4月号 p.169
	症状別献立アレンジ教室	5月の献立	宗像伸子	5月号 p.169
	症状別献立アレンジ教室	6月の献立	宗像伸子	6月号 p.169
	症状別献立アレンジ教室	7月の献立	宗像伸子	7月号 p.169

症状別献立アレンジ教室	8月の献立	宗像伸子	8月号	p.169
症状別献立アレンジ教室	9月の献立	宗像伸子	9月号	p.169
症状別献立アレンジ教室	10月の献立	宗像伸子	10月号	p.169
症状別献立アレンジ教室	11月の献立	宗像伸子	11月号	p.169
症状別献立アレンジ教室	12月の献立	宗像伸子	12月号	p.169
素材を味わう今月のおかず	エビ	牛尾理恵	1月号	p.174
素材を味わう今月のおかず	大根	牛尾理恵	2月号	p.174
素材を味わう今月のおかず	せり	大島菊枝	3月号	p.174
素材を味わう今月のおかず	卵	大島菊枝	4月号	p.174
素材を味わう今月のおかず	豆苗	牛尾理恵	5月号	p.174
素材を味わう今月のおかず	そら豆	牛尾理恵	6月号	p.174
素材を味わう今月のおかず	レタス	大島菊枝	7月号	p.174
素材を味わう今月のおかず	イカ	大島菊枝	8月号	p.174
素材を味わう今月のおかず	まいたけ	牛尾理恵	9月号	p.174
素材を味わう今月のおかず	牛豚ひき肉	牛尾理恵	10月号	p.174
素材を味わう今月のおかず	厚揚げ	大島菊枝	11月号	p.174
素材を味わう今月のおかず	ごぼう	大島菊枝	12月号	p.174
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
浮世絵からひもとく江戸の食	正月を寿ぐ	柳原一成	1月号	p.4
浮世絵からひもとく江戸の食	一緒盛りの取り回し	柳原一成	2月号	p.4
浮世絵からひもとく江戸の食	潮干狩り	柳原一成	3月号	p.4
浮世絵からひもとく江戸の食	花見重	柳原一成	4月号	p.4
浮世絵からひもとく江戸の食	菖蒲と尚武	柳原一成	5月号	p.4
浮世絵からひもとく江戸の食	鯉節	柳原一成	6月号	p.4
浮世絵からひもとく江戸の食	鵜飼	柳原一成	7月号	p.4
浮世絵からひもとく江戸の食	干瓢作り	柳原一成	8月号	p.4
浮世絵からひもとく江戸の食	旅籠の膳	柳原一成	9月号	p.4
浮世絵からひもとく江戸の食	露店の味	柳原一成	10月号	p.4
浮世絵からひもとく江戸の食	美味と美人画	柳原一成	11月号	p.6
浮世絵からひもとく江戸の食	鯛焼と団子	柳原一成	12月号	p.4
所作の美学 立つ・歩く・座る	キモノで楽に歩くには	矢田部英正	1月号	p.61
所作の美学 立つ・歩く・座る	洋装は踵重心で	矢田部英正	3月号	p.77
所作の美学 立つ・歩く・座る	「足先のケア」と「立ち姿」	矢田部英正	5月号	p.75
所作の美学 立つ・歩く・座る	涼しげな居ずまい、佇まい	矢田部英正	7月号	p.73
所作の美学 立つ・歩く・座る	椅子から腰を守るために	矢田部英正	9月号	p.75
所作の美学 立つ・歩く・座る	肉体美から所作の美学へ	矢田部英正	11月号	p.75
暮らしのメモ 食卓スタイリング	箸は箸置きに箸先を出して置く	中村和子	2月号	p.57
暮らしのメモ 食卓スタイリング	和食器には「正面」がある	中村和子	3月号	p.75
暮らしのメモ 食卓スタイリング	飯碗は左側に、汁椀は右側に	中村和子	4月号	p.75
暮らしのメモ 食卓スタイリング	テーブルマットで食卓をドレスアップ	中村和子	6月号	p.67
暮らしのメモ 食卓スタイリング	夏の食卓に涼を呼ぶ	中村和子	8月号	p.75
暮らしのメモ 食卓スタイリング	ワイングラスとゴブレット	中村和子	11月号	p.79
暮らしのメモ 食卓スタイリング	大皿を選ぶ、使う	中村和子	12月号	p.75

暮らしのメモ 私の防災スタイル	”かたづけ”でたいせつな物が見えてくる	小松 易さん	1月号	p.62
暮らしのメモ 私の防災スタイル	防災の基本は「自分の身は自分で守る」こと	荒川強啓さん	2月号	p.58
暮らしのメモ 私の防災スタイル	みずから考え行動できる力がいざというときに役立ちます	和田照子さん	3月号	p.72
暮らしのメモ 私の防災スタイル	最低限は準備し、必要以上に恐れない	山本敏晴さん	4月号	p.76
暮らしのメモ 私の防災スタイル	物のない時代の知恵には防災のヒントが詰まっている	吉沢久子さん	5月号	p.76
暮らしのメモ 私の防災スタイル	被災地の生活改善に世界での建築の経験を生かしたい	坂 茂さん	6月号	p.68
暮らしのメモ 私の防災スタイル	空の変化を読んで自然災害のリスクを減らす	森田正光さん	7月号	p.74
暮らしのメモ 私の防災スタイル	じょうぶな足腰がなによりの防災グッズ	小林幸一郎さん	8月号	p.76
暮らしのメモ 私の防災スタイル	缶づめに親しんでおけば、非常時でも「日常食」	黒川勇人さん	9月号	p.76
暮らしのメモ 私の防災スタイル	愛着のあるものをいつも身近に置いておく	眞田岳彦さん	10月号	p.74
暮らしのメモ 私の防災スタイル	チームワークをたいせつに 気張らずほどよく備える	大前英史デザイン室 ohma	11月号	p.76
暮らしのメモ 私の防災スタイル	”いつも”の行動を”もしも”につなげよう	永田宏和さん	12月号	p.76
暮らしのメモ 百歳写真館	安藤しずゑさん	小野庄一	6月号	p.71
暮らしのメモ 百歳写真館	福井福太郎さん	小野庄一	7月号	p.79
暮らしのメモ 百歳写真館	不破みちへさん	小野庄一	8月号	p.79
暮らしのメモ 百歳写真館	吉田きし江さん	小野庄一	9月号	p.79
暮らしのメモ 百歳写真館	吉野幸作さん	小野庄一	10月号	p.79
暮らしのメモ 百歳写真館	増田フサエさん	小野庄一	12月号	p.79
暮らしのメモ 百貨店の担当者のおすすめキッチングッズ	バターケース、バターカッター	粟屋美保	4月号	p.79
暮らしのメモ 百貨店の担当者のおすすめキッチングッズ	作る、盛る、保存する 1つ3役の容器&なべ	粟屋美保	5月号	p.79
暮らしのメモ 百貨店の担当者のおすすめキッチングッズ	まな板いらすずでちよきちよきちよき キッチンばさみ	粟屋美保	9月号	p.79
暮らしのメモ 百貨店の担当者のおすすめキッチングッズ	下ごしらえにも調理にも ピーラー	粟屋美保	10月号	p.78
暮らしのメモ 百貨店の担当者のおすすめキッチングッズ	少ない力でOK！ すりおろす、砕く	粟屋美保	12月号	p.78
失敗が防げる料理の科学	すし飯	松本仲子	1月号	p.82
失敗が防げる料理の科学	茶わん蒸し	松本仲子	2月号	p.82
失敗が防げる料理の科学	ハマグリ潮汁	松本仲子	3月号	p.82
失敗が防げる料理の科学	グリーンサラダ	松本仲子	4月号	p.84
失敗が防げる料理の科学	肉じゃが	松本仲子	5月号	p.84
失敗が防げる料理の科学	アジの酢じめ	松本仲子	6月号	p.78
失敗が防げる料理の科学	そうめん	松本仲子	7月号	p.84
失敗が防げる料理の科学	サバの竜田揚げ	松本仲子	8月号	p.84
失敗が防げる料理の科学	チキンソテー	松本仲子	9月号	p.84
失敗が防げる料理の科学	ポテトサラダ	松本仲子	10月号	p.84
失敗が防げる料理の科学	イワシのしょうが煮	松本仲子	11月号	p.84
失敗が防げる料理の科学	ハンバーグステーキ	松本仲子	12月号	p.84
食の社会科見学	仮設住宅で開く「健康・栄養セミナー」—味の素グループ		1月号	p.88
食の社会科見学	超高压の力で減塩食品が可能に—(株)東洋高圧		3月号	p.88
食の社会科見学	酪農の今と「乳の価値」—一般社団法人Jミルク		5月号	p.90
食の社会科見学	アフリカで“手洗い”を広める—サラヤ(株)		7月号	p.90
食の社会科見学	低迷やブームを経て定着した「豆乳」—日本豆乳協会		8月号	p.90
食の社会科見学	広がる「米粉」の可能性—公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構		11月号	p.90
私の食台	テーブルだけが食台じゃない	魚柄仁之助さん	2月号	p.88
私の食台	”解放区”がある幸せ	阿部絢子さん	4月号	p.90
私の食台	コミュニケーションが広がる場	向後千里さん	6月号	p.86

私の食台	大木のようなテーブルを囲んで	金子美登さん	9月号	p.90
私の食台	"ピョンサン"の想い出	李 映林さん	10月号	p.90
私の食台	"好み"より"想い"がまさって	くらもちふさこさん	12月号	p.90
絵とワインと、おいしいお話	世紀末ウィーン	北谷しげひさ	1月号	p.90
絵とワインと、おいしいお話	昭和の洋食	北谷しげひさ	2月号	p.90
絵とワインと、おいしいお話	狂乱のビール祭り	北谷しげひさ	3月号	p.90
きょうも旅の空の下	「車中泊」ってどんな旅？ 千葉県鴨川市・大山千枚田	青柳健二	1月号	p.92
きょうも旅の空の下	沖縄は東南アジアの匂い 沖縄県本部町	青柳健二	2月号	p.92
きょうも旅の空の下	祭りめぐりの春が来た 埼玉県秩父地方の春祭り	青柳健二	3月号	p.92
きょうも旅の空の下	2年ぶりの花見 宮城県石巻市・松島町の桜	青柳健二	4月号	p.92
きょうも旅の空の下	呼子のイカで告白する？ 佐賀県唐津市呼子	青柳健二	5月号	p.92
きょうも旅の空の下	愛犬ヴィーノ脱獄す 北海道網走市	青柳健二	6月号	p.88
きょうも旅の空の下	鉱山跡のタイムトンネル 秋田県鹿角市の尾去沢鉱山跡	青柳健二	7月号	p.92
きょうも旅の空の下	松本城前の小皇帝 長野県松本市	青柳健二	8月号	p.92
きょうも旅の空の下	いとおしき日本の棚田 新潟県十日町市	青柳健二	9月号	p.92
きょうも旅の空の下	元祖「旅犬」のこんびら参り 香川県琴平町	青柳健二	10月号	p.92
きょうも旅の空の下	淡口の香り漂うしょうゆの里 兵庫県たつの市	青柳健二	11月号	p.92
きょうも旅の空の下	東京でイスラム旅行 東京都渋谷区・新宿区	青柳健二	12月号	p.92
ちょっと気になる精神栄養学	なかなか手ごわい"ストレス肥り"	功刀 浩	1月号	p.94
ちょっと気になる精神栄養学	日本の伝統文化のみなもと 緑茶のマルチパワー	功刀 浩	2月号	p.94
ちょっと気になる精神栄養学	お茶のうま味成分「テアニン」の効果を探る	功刀 浩	3月号	p.94
ちょっと気になる精神栄養学	鉄は心の健康のカナメ？	功刀 浩	4月号	p.94
ちょっと気になる精神栄養学	リチウムや亜鉛は気分を改善させる！	功刀 浩	5月号	p.94
ちょっと気になる精神栄養学	ビタミンDは骨だけでなく脳のためにもたいせつ	功刀 浩	6月号	p.90
ちょっと気になる精神栄養学	マグネシウムが不足？気分安定のためにもご注意ください	功刀 浩	7月号	p.94
ちょっと気になる精神栄養学	トリプトファンは精神安定にも不可欠なアミノ酸	功刀 浩	8月号	p.94
ちょっと気になる精神栄養学	精神疾患を持つ人への栄養指導	功刀 浩	9月号	p.94
ちょっと気になる精神栄養学	食卓の聖母	功刀 浩	10月号	p.94
ちょっと気になる精神栄養学	n-3系多価不飽和脂肪酸とうつ病の微妙な関係	功刀 浩	11月号	p.94
ちょっと気になる精神栄養学	心の病とともに生きる	功刀 浩	12月号	p.94
佐々木敏がズバリ読む栄養データ	出産時体重と将来の生活習慣病の関連について考えよ。	佐々木敏	1月号	p.111
佐々木敏がズバリ読む栄養データ	食塩の役割を歴史の中で考察せよ。	佐々木敏	2月号	p.97
佐々木敏がズバリ読む栄養データ	「食物繊維は大腸がん予防に有効」という説について考察せよ。	佐々木敏	3月号	p.97
佐々木敏がズバリ読む栄養データ	所得は食習慣に影響を与えるか？	佐々木敏	4月号	p.97
佐々木敏がズバリ読む栄養データ	「揚げ物」が健康に及ぼす影響について考察せよ。	佐々木敏	5月号	p.97
佐々木敏がズバリ読む栄養データ	栄養健康情報がゆがんで届くことがあるのはなぜか、考察せよ。	佐々木敏	6月号	p.107
佐々木敏がズバリ読む栄養データ	甘い飲み物がなぜ健康によくないか考えよ。	佐々木敏	7月号	p.97
佐々木敏がズバリ読む栄養データ	ビールの摂取が痛風の発症に与える影響について考察せよ。	佐々木敏	8月号	p.111
佐々木敏がズバリ読む栄養データ	夏バテに豚肉・ビタミンB1が効くかどうか考察せよ。	佐々木敏	9月号	p.97
佐々木敏がズバリ読む栄養データ	「料理作り」の健康効果について考察せよ。	佐々木敏	10月号	p.103
佐々木敏がズバリ読む栄養データ	トランス型脂肪酸はどの程度あぶないか考察せよ。	佐々木敏	11月号	p.97
佐々木敏がズバリ読む栄養データ	魚と紫外線とビタミンDの微妙な関係を考察せよ	佐々木敏	12月号	p.111
食の仕事人	食品サンプル職人	今井規雄さん	1月号	p.116
食の仕事人	農業生産法人(有)えこふあーむ	専務取締役 中村えいこさん	2月号	p.118

食の仕事人	蔵元《寺田本家》24代目当主	寺田 優さん	3月号	p.120
食の仕事人	わら細工職人 稲わら文化の伝道師	安田政敏さん	4月号	p.115
食の仕事人	甘味処《豆家 茜》店主 豆の甘味に魅せられて	金子克子さん	5月号	p.120
食の仕事人	(株)農業法人みずほ代表 農家を農業のプロにする！	長谷川久夫さん	6月号	p.118
食の仕事人	(株)星野製茶園 緑茶の若き伝道者	山口真也さん	7月号	p.124
食の仕事人	ふくい南青山291館長 だれよりも福井を愛してる	井上義信さん	8月号	p.120
食の仕事人	埼玉福興(株) 農業と福祉が奏でるハーモニー	代表取締役 新井利昌さん	9月号	p.120
食の仕事人	食物アレルギー対応食品の専門店、(有)ヘルシーハット 安全な食品を子ども	取締役社長 三田久美さん	10月号	p.126
食の仕事人	オタフクソース(株)お好み焼き館館長、お好み焼士(マイスター) 広島のお好み	松本重訓さん	11月号	p.130
食の仕事人	ネットで探して農家に就職	(株)Life Lab取締役 星野雄	12月号	p.124
科学記者のつぶやき帖	食の現場でおととと 私のターニングポイント 母乳に苦しんだ日々	松永和紀	1月号	p.120
科学記者のつぶやき帖	食の現場でおととと 放射能汚染を防ぐ酪農家の努力に涙…	松永和紀	2月号	p.122
科学記者のつぶやき帖	食の現場でおととと 遺伝子組換え作物、サケ…違和感と科学的な判断と	松永和紀	3月号	p.124
科学記者のつぶやき帖	食の現場でおととと 「安くて危険」はまちがい！改善努力続く輸入食品	松永和紀	4月号	p.120
科学記者のつぶやき帖	食の現場でおととと お弁当工場を訪ね安全対策を聞きました	松永和紀	5月号	p.124
科学記者のつぶやき帖	食の現場でおととと 甘〜いソフトドリンク 女性の飲みすぎにご用心	松永和紀	6月号	p.122
科学記者のつぶやき帖	食の現場でおととと プームに踊らされないで！酵素ダイエット	松永和紀	7月号	p.120
科学記者のつぶやき帖	食の現場でおととと 風評被害と闘う福島県 夏秋きゅうり、桃…現状は？	松永和紀	8月号	p.124
科学記者のつぶやき帖	食の現場でおととと アルミニウムは怖い？情報の整理整頓を	松永和紀	9月号	p.124
科学記者のつぶやき帖	食の現場でおととと だしのもと、使っています！ 科学と経験から考えることは…	松永和紀	10月号	p.108
科学記者のつぶやき帖	食の現場でおととと TPPと「食の安全」 科学をベースに判断を	松永和紀	11月号	p.120
科学記者のつぶやき帖	食の現場でおととと 無農薬リンゴの誤解 栽培の真実を知って	松永和紀	12月号	p.116
先取り！健康・栄養新情報	ノーベル医学・生理学賞を受賞したiPS細胞とエピジェネティクスとは	香川靖雄	1月号	p.124
先取り！健康・栄養新情報	体力の向上は脳機能を高める	香川靖雄	2月号	p.126
先取り！健康・栄養新情報	美容の時間栄養学	香川靖雄	3月号	p.128
先取り！健康・栄養新情報	長寿遺伝子を活性化する	香川靖雄	4月号	p.124
先取り！健康・栄養新情報	健康寿命1位の静岡県と過去の長寿地域	香川靖雄	5月号	p.128
先取り！健康・栄養新情報	超長寿！ハダカデバネズミのなぞ	香川靖雄	6月号	p.126
先取り！健康・栄養新情報	果糖に誘発される肥満	香川靖雄	7月号	p.128
先取り！健康・栄養新情報	日本人に認知症が多いのはなぜ？	香川靖雄	8月号	p.128
先取り！健康・栄養新情報	ビタミンA栄養学の100年	香川靖雄	9月号	p.128
先取り！健康・栄養新情報	遺伝子の働きは食事で変えられる	香川靖雄	10月号	p.130
先取り！健康・栄養新情報	健康ホルモン「イリシン」	香川靖雄	11月号	p.124
先取り！健康・栄養新情報	国も動き出している！ 7年後の東京五輪に向けて体力づくりを	香川靖雄	12月号	p.128
ふるかわ料理長のよろず相談	ホテルとレストラン、どっちに就職するほうがいい？	古川瑞雄	1月号	p.128
ふるかわ料理長のよろず相談	レストランでの味の調整、お願いしてもいいのですか？	古川瑞雄	2月号	p.130
ふるかわ料理長のよろず相談	「自分は料理人に向いていない」と息子が落ち込んでいます。	古川瑞雄	3月号	p.132
ふるかわ料理長のよろず相談	原価をおさえるためにどことなくふうをしていますか？	古川瑞雄	4月号	p.128
ふるかわ料理長のよろず相談	心理状態は料理に表れてしまうものでしょうか？	古川瑞雄	5月号	p.132
ふるかわ料理長のよろず相談	レストランで一目置かれるためのふるまいを教えてください。	古川瑞雄	6月号	p.130
ふるかわ料理長のよろず相談	フランスに行きます。日本よりおいしいものはなんですか？	古川瑞雄	7月号	p.132
ふるかわ料理長のよろず相談	料理長の帽子、長くてじゃまではないですか？ 落ちませんか？	古川瑞雄	8月号	p.132
ふるかわ料理長のよろず相談	レストランでのオーダー、なぜフランス語で読み上げるの？	古川瑞雄	9月号	p.132
ふるかわ料理長のよろず相談	料理人として出世する人は、どこで差がつくんですか？	古川瑞雄	10月号	p.112
ふるかわ料理長のよろず相談	料理人は食事が不規則。健康管理がむずかしくくないですか。	古川瑞雄	11月号	p.128
ふるかわ料理長のよろず相談	食中毒対策の手洗い、どうしたら徹底できますか？	古川瑞雄	12月号	p.132

レポート&ニュース	摂食障害センター設立に向けて	1月号	p.130
レポート&ニュース	全国高校生食育王選手権大会	2月号	p.132
レポート&ニュース	平成23年国民健康・栄養調査	3月号	p.134
レポート&ニュース	どうなる？どう使う？新「食品表示」「食事摂取基準」、改訂に向けて始動	4月号	p.130
レポート&ニュース	スポーツと栄養／食品ロスを考える	5月号	p.134
レポート&ニュース	低糖質／女性の生活習慣病予防策・食事摂取基準／食物アレルギー／共食を考える／米粉	6月号	p.132
レポート&ニュース	トップアスリートの栄養サポートの現場って？	7月号	p.134
レポート&ニュース	牛乳・乳製品をとり入れて高血圧症を予防	9月号	p.134
レポート&ニュース	高地トレーニングを成功させるためには？	10月号	p.134
レポート&ニュース	糖尿病透析予防指導／佐々木敏さんオープンラボ	11月号	p.135
レポート&ニュース	離乳食では牛乳をいつ与えるべきか？	12月号	p.134
食と健康スクランブル	お風呂問題 全編・松田徹／「人間力」アップ講座①なんてたって「人間力」でしょ！・澤田好宏／“治さない医者”のひとりごと 外声で出会うあの 人、この人・佐甲 隆／暮らしの中の東洋医学①体と心の声に耳を傾ける・	1月号	p.132
食と健康スクランブル	お風呂問題 後編・松田徹／「人間力」アップ講座②もっと「おいしさ力」 を！・澤田好宏／“治さない医者”のひとりごと 医者はおとほけなくらいで …佐甲 隆／暮らしの中の東洋医学②かぜの入り口にはふた！・高橋み 暮らしの中の東洋医学③体がほしがる味の理由・高橋みど里／「人間力」 アップ講座③生活者のことを知る「理解力」！・澤田好宏／“治さない医者” のひとりごと せつなさつる、最後の日々・佐甲 隆	2月号	p.134
食と健康スクランブル	「人間力」アップ講座④「おいしい人間力」で魅力あふれる人に！・澤田好宏 ／“治さない医者”のひとりごと 折れた心にあなたの一言を・佐甲 隆／暮 らしの中の東洋医学④ 大人ニキビは内臓の危険信号・高橋みど里	3月号	p.135
食と健康スクランブル	「人間力」アップ講座⑤「コミュニケーション力」ってなに？・澤田好宏／“治さ ない医者”のひとりごと ちくはぐな会話の中にある“真実”・佐甲 隆／暮ら しの中の東洋医学⑤ 気持ちの安定こそ健康への道・高橋みど里	4月号	p.136
食と健康スクランブル	「人間力」アップ講座⑥「メール力」を使いこなす・澤田好宏／“治さない医 者”のひとりごと お年寄りに暖かな部屋を…佐甲 隆／暮らしの中の東洋 医学⑥ 元気の「気」はどこから？・高橋みど里	5月号	p.135
食と健康スクランブル	「人間力」アップ講座⑦「SNS力」で明るい人生を・澤田好宏／“治さない医 者”のひとりごと わっはっは！笑いは長生きのもと・佐甲 隆／暮らしの中 の東洋医学⑦明日の健康は今日のひと手間から・高橋みど里	6月号	p.137
食と健康スクランブル	葉酸のこと、知ってますか？①葉酸はビタミンカラー！・平岡真実／「人間 力」アップ講座⑧ネットでの「コミュニケーション力」・澤田好宏／“治さない医 者”のひとりごと 人とごはんが食べられない・佐甲 隆／暮らしの中の東洋 医学⑧夏の不眠をどう乗りきる？・高橋みど里	7月号	p.137
食と健康スクランブル	葉酸のこと、知ってますか？②葉酸と肌の色とのいい関係・平岡真実／「人 間力」アップ講座⑨究極の情報発信力、「プレゼン力」・澤田好宏／“治さな い医者”のひとりごと 高齢者に薬は効いてる？・佐甲 隆／暮らしの中の東 洋医学⑨残暑が終われば、体の「秋じたく」・高橋みど里	8月号	p.134
食と健康スクランブル	葉酸のこと、知ってますか？③葉酸二百面相・平岡真実／「人間力」アップ 講座⑩忙しいときほど「仕事整理力」ですぞ・澤田好宏／“治さない医者”の ひとりごと ある少女の「治る力」・佐甲 隆／暮らしの中の東洋医学⑩肌は 内臓の鏡・高橋みど里	9月号	p.136
食と健康スクランブル		10月号	p.136

食と健康のスクランブル	葉酸のこと、知ってますか？④お茶の子葉酸・平岡真実／「人間力」アップ講座⑪4つの力と1つの心・澤田好宏／“治さない医者”のひとりごと どうする？認知症の在宅療養・佐甲 隆／暮らしの中の東洋医学⑪見逃さないで、体からのお「便」リ・高橋みど里		11月号	p.136
食と健康のスクランブル	葉酸のこと、知ってますか？⑤貧血の原因といえば？・平岡真実／「人間力」アップ講座⑫最終回 早起き力は究極の「問題解決力」・澤田好宏／“治さない医者”のひとりごと みんなになにかを伝えたい・佐甲 隆／暮らしの中の東洋医学⑫最終回 あったか体の冬じたく・高橋みど里		12月号	p.136
実物大食品カード	第2群 エビ	奥嶋佐知子	1月号	p.173
実物大食品カード	第3群 大根	奥嶋佐知子	2月号	p.173
実物大食品カード	第3群 せり	奥嶋佐知子	3月号	p.173
実物大食品カード	第1群 卵	奥嶋佐知子	4月号	p.173
実物大食品カード	第3群 豆苗	奥嶋佐知子	5月号	p.173
実物大食品カード	第3群 そら豆	奥嶋佐知子	6月号	p.173
実物大食品カード	第3群 レタス	奥嶋佐知子	7月号	p.173
実物大食品カード	第2群 イカ	奥嶋佐知子	8月号	p.173
実物大食品カード	第3群 まいたけ	奥嶋佐知子	9月号	p.173
実物大食品カード	第2群 牛豚ひき肉	奥嶋佐知子	10月号	p.173
実物大食品カード	第2群 厚揚げ	奥嶋佐知子	11月号	p.173
実物大食品カード	第3群 ごぼう	奥嶋佐知子	12月号	p.173
食具の小さなミュージアム	岐阜県 美濃焼 志野と織部	島崎とみ子	2月号	p.180
食具の小さなミュージアム	漆器 重箱	島崎とみ子	3月号	p.180
食具の小さなミュージアム	岡山県 備前焼	島崎とみ子	4月号	p.180
食具の小さなミュージアム	福島県 会津本郷焼	島崎とみ子	5月号	p.180
食具の小さなミュージアム	山口県 萩焼	島崎とみ子	6月号	p.180
食具の小さなミュージアム	滋賀県 信楽焼	島崎とみ子	7月号	p.180
食具の小さなミュージアム	熊本県 小代焼	島崎とみ子	8月号	p.180
食具の小さなミュージアム	鹿児島県 薩摩焼	島崎とみ子	9月号	p.180
食具の小さなミュージアム	沖縄県 壺屋焼	島崎とみ子	10月号	p.180
食具の小さなミュージアム	兵庫県 丹波立杭焼	島崎とみ子	11月号	p.180
食具の小さなミュージアム	福井県 越前焼	島崎とみ子	12月号	p.180
お便りひろば			1～12月号	p.138
催し物カレンダー			1～12月号	p.138
おすすめライブラリー			1～12月号	p.142
フード×シネマ			1～12月号	p.142
「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			1～12月号	p.145
「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月号	p.148

栄養価一覧			1～12月号 p.151
女子栄養大学出版部からのお知らせ/広告目次			1～12月号 p.164
アンケート封筒・用紙			1～12月号 p.165
編集後記/奥付			1～12月号 p.168
リビング&ニュース			1～12月号 p.182
次号予告/バックナンバー			1～12月号 p.184
別冊付録			
大越郷子のきらめきごはん 朝・昼・夕の献立カレンダー1～6月	大越郷子		1月号
大越郷子のきらめきごはん 朝・昼・夕の献立カレンダー7～12月	大越郷子		7月号