

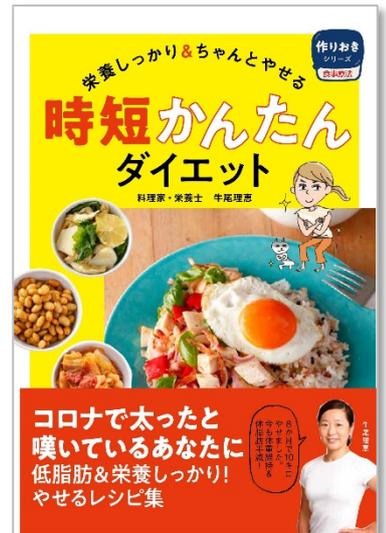
栄養しっかり＆ちゃんとやせる 時短かんたんダイエット

料理家・栄養士 牛尾理恵／著 A5判 定価 本体1,300円＋税

コロナで太ったと嘆いているあなたにも。
低脂肪＆栄養しっかり！ やせる簡単レシピ集です。

特色

- ・8か月で10kgやせ、今も体重を維持＆体脂肪を半減させた、料理家、牛尾理恵さんのダイエット料理ノウハウとダイエット成功の秘訣を **Q&A** と **コラム** で収録。
- ・時短でカンタンにできる料理ビギナー向けのレシピばかり！
→調理の手順が一目でわかるアイコンつきです。
- ・カロリーは減らしても、栄養はしっかりとれる！
→日本人に不足しがちな栄養素 **カルシウム** **鉄** **食物繊維** がしっかりとれるレシピにマークを付けました！
- ・各レシピに「ダイエット栄養学」＝「栄養しっかりとりつつダイエット」するためのうんちくつき！



新刊注文書	貴店印	申し込み数	時短かんたんダイエット
		冊	
	条件／新刊委託	ISBN978-4-7895-1913-7	定価 本体1,300円＋税 女子栄養大学出版部 新刊委託注文締切日：8月24日（月）

注文書	条件／注文扱い	申込数	☆好評既刊本☆ 食事療法 作りおきシリーズ
貴店印	条件／注文扱い	冊	クローン病・潰瘍性大腸炎のノンオイル作りおき ISBN978-4-7895-1910-6 定価 本体1,300円＋税
		冊	時短カンタン糖尿病ごはん ISBN978-4-7895-1911-3 定価 本体1,300円＋税
		冊	作りおきできる減塩おかず ISBN978-4-7895-1912-0 定価 本体1,400円＋税
女子栄養大学出版部			

ご注文はこちらまで⇒
女子栄養大学出版部

FAX 03-3918-5591 TEL 03-3918-5411