

『1/2日分がとれる！  
カルシウムおかず』



これはカルシウムの  
攻略本です

監修／女子栄養大学栄養  
クリニック  
編集／『栄養と料理』

定価 本体 1,100 円＋税  
A5 判 96 頁  
ISBN 978-4-7895-4837-3

『1/2日分がとれる！  
鉄レシピ』



鉄をとるには  
コツがある！

監修／女子栄養大学栄養  
クリニック  
編集／『栄養と料理』

定価 本体 1,100 円＋税  
A5 判 96 頁  
ISBN 978-4-7895-4838-0

カルシウム		攻略図 (カルシウム素材カタログ)			
チーズ	ヨーグルト	牛乳	牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	乾物
納豆	豆類・厚揚げ	大豆	大豆・大豆製品	乾燥ひよこ豆	乾物
ごま	干しエビ	切り干し大根	乾物	小松菜	青菜
ひじき	干しエビ	切り干し大根	乾物	水菜	青菜
ひじき	干しエビ	切り干し大根	乾物	菜の花	青菜
ひじき	干しエビ	切り干し大根	乾物	モロヘイヤ	青菜

あなたの "骨貯金"、日々残高を減らしていませんか？ 10歳代にピークを迎えた骨量は更年期には急降下……！

本書では、カルシウムと+αの栄養素を効率よくとるための秘訣を伝授。なにを食べればいいのか一目でわかる「カルシウム攻略図」つき。

鉄	
レバー	カツオ
大豆・大豆製品	アサリ
青菜	

疲れやすい、爪が割れやすい、階段で息が切れる…。そんな症状ありませんか？それ、もしかしたら鉄不足かも。鉄はとりにくい栄養素No.1。鉄をとるにはコツがあるので。レシピは作りやすくおいしくて、おまけに500kcal以下だから、ダイエット女子にも安心！スポーツ女子、残業ハトハト女子、夏バテ女子にもおすすめの1冊です。

新刊注文書		申込数	
貴店印	条件／注文扱い	冊	1/2日分がとれる！カルシウムおかず ISBN978-4-7895-4837-3 定価 本体 1,100 円＋税
		冊	1/2日分がとれる！鉄レシピ ISBN978-4-7895-4838-0 定価 本体 1,100 円＋税

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