

『食品80キロカロリーガイドブック』の**最新版**です

「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」による

八訂 **食品80キロカロリーガイドブック**香川明夫（女子栄養大学学長）／編  
A5横判 ◆定価 1,760円(10%税込)

大きさ・量がひと目でわかる

4つの食品群別に食品の80kcal分の分量がどれくらいであるかをカラー写真（940点以上！）で示したうえで、栄養価を掲載しました。栄養バランスがよく、なおかつ健康的な食生活を送るのに役立つガイドブックです。「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」対応の改訂最新版です。



## 特徴

- 食品のエネルギーが見直されました！
- 食品の写真は940点以上！
- 栄養素別 多く含む食品リストつき！
- ダイエットに食事管理に。これはオススメ！

新刊注文書

貴店印

申し込み数

冊

八訂 食品80キロカロリーガイドブック

条件/注文扱い

ISBN 978-4-7895-0525-3

定価1,760円（10%税込）

女子栄養大学出版部

## [好評既刊書]

『1/2日分の野菜レシピ』：1日350gがらくらく！1日に食べたい野菜350gの1/2量を一皿で。

『1/2日分がとれる！カルシウムおかず』：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。

『1/2日分がとれる！鉄レシピ』：鉄はとりにくい栄養素No.1。鉄をとるにはコツがあります！

注文書	貴店印		1/2日分の野菜レシピ	
		冊	ISBN 978-4-7895-4836-6	定価1,430円（10%税込）
		冊	1/2日分がとれる！カルシウムおかず ISBN 978-4-7895-4837-3	定価1,210円（10%税込）
		冊	1/2日分がとれる！鉄レシピ ISBN 978-4-7895-4838-0	定価1,210円（10%税込）
	条件/注文扱い	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