

栄養と料理

2022年1月号 (12/9発売) 編集企画ご案内

広告掲載申込み締切 10月25日 原稿締切 10月29日
校了日 11月24日

広告タイアップ記事・イベント・小冊子・転載・メニュー開発・栄養価計算も承ります。

別冊付録

栄養バランスのいいおかずレシピ集+献立例
藤井恵さんの健美ごはん
カラー32ページまたは48ページ

とじ込み付録

書き込み式
食&健康カレンダー2022

特集1

年末年始のごちそうレシピ

外食がままならない昨今、いつもと違った珍しい食材や高級食材を取り寄せる人も多いシーズン。家庭で作れる手軽でちょっとゴージャスなレシピを特集します。

◆料理① 自然豊かな信州に暮らす

横山タカ子さんのお正月じたく カラー9ページ

2021年6月号で「さしす梅干し」が好評だった横山さんのおせちは、黒豆や紅白なますなど定番もの+オリジナリティの詰め合わせ。食卓まわりのお正月版コーディネートなどもあわせて教えていただきます。

◆料理② いつもはなかなか手の出ない肉を豪快に、華やかに！でも手間なし！

年末年始に食べたい、ごちそう肉料理 カラー7ページ

忘年会、クリスマス、新年会のシーズンには家族や仲間と食卓を囲むさいに作りたくなります。手軽さとボリューム、見映えのよさで定評のある料理研究家が、いつもと違った“華やかな肉料理”のレシピを紹介します。

◆料理③ 家族みんなで楽しめる

干支を味わう「とら柄」のおやつ カラー5ページ

2022年は寅年。しましまのとら柄にした、見た目がユニークで食べておいしいお菓子はいかがですか？ お正月特集のお楽しみページとして位置づけ、食卓の話題になるレシピを提案します。

●佐々木敏の食紀行

ベルギー カラー7ページ

ベルギーは一つの民族が歴史的・宗教的変遷を経て、国内に明確な言語と居住地域の境界線ができてしまった例の一つ。言語地域(オランダ語圏とフランス語圏)により大きな健康特性の違いが認められます。その原因と対策を探ります。

特集2

むだなく、栄養バランスもとれる！

おいしい“1人分”ごはん

家族の食事作りに慣れると逆に1人分がむずかしいと感じることも。その解決策の1つが「調理道具を活用すること。1人分の調理に便利な道具の紹介とともにおいしく作れるヒントを特集します。

◆料理① 野菜たっぷり♪夜遅い人の健康管理にも◎

小なべ★オールスターズ カラー7ページ

冬、1人分の食事づくりでもっとも手っとり早いのがなべ料理。消化がよく、野菜をたくさん食べられ、寒いときに体が温まります。1人分だから作るのがおっくう、というときにもやる気が出る手軽なレシピに。

◆料理② 主食、主菜、副菜、デザートもおまかせ！

フライパンで1人分クッキング カラー8ページ

いつも使い慣れたフライパンですが、さらにじょうずに使いこなせば、日々のごはんがもっとラクに、もっとおいしく作れるはず。いためる、煮る、揚げる、蒸すなどの調理法で、レパートリーを増やすアイデアを紹介します。

●特集1 関連読み物

お伊勢参りと餅街道 モノクロ5ページ

江戸時代、庶民の大きな娯楽だった「お伊勢参り」に伴って、そこに至るまでの街道沿いにさまざまな餅を商うお店が点在するようになり、「餅街道」と呼ばれるようになりました。浮世絵とともにたどる、誌上食べ歩き企画です。

■好評連載中

- ★思い出の味 カラー2ページ
- ★いろはにアラフィフ カラー2ページ
- ★「おいしさ」を科学する カラー2ページ
- ★花料理帖 カラー4ページ
- ★ようこそ☆ムラカミ食堂へ カラー4ページ
- ★とことん使うレシピカード「カリフラワー」 カラー6ページ
- ☆このコトバ、国語辞典に聞いてみよ モノクロ2ページ
- ☆佐々木敏がズバリ読む栄養データ

■新連載

- ★篠田洋江さんの悩み相談 レッツワーク！ カラー4ページ
- ★私が日本で食べているもの(不定期) カラー2ページ
- ★旬クリトモさんの魚のある暮らし カラー4ページ
- ★滝沢さんちの「0円弁当」 カラー1ページ
- ☆親と私。よりよい選択のために モノクロ2ページ

《料金表(付録付き) / サイズ》

	スペース	広告掲載料(税別)	サイズ(天地×左右)	
本誌	表紙 4	1ページ	1,200,000	268×200 ミリ
	表紙 2	1ページ	950,000	285×210 ミリ
	表紙 3	1ページ	850,000	285×210 ミリ
	目次対向	1ページ	900,000	285×210 ミリ
	4色オフセット	1ページ	850,000	285×210 ミリ
	《1色オフセットタテ位置・(ヨコ位置相談)要枠付け》	1ページ	500,000	285×210 ミリ
付録		1/2 ページ	260,000	255×84 ミリ
		1/3 ページ	180,000	255×65 ミリ
		1/4 ページ	150,000	255×53 ミリ
	表紙 4	1ページ	940,000	285×200 ミリ
	表紙 2	1ページ	700,000	285×210 ミリ
	表紙 3	1ページ	540,000	285×210 ミリ

●原稿締切日には入稿ページが確定しておりますので、原稿作成につきましては、右ページ、左ページいずれにも使えるようにご配慮ください。

女子栄養大学出版部 マーケティング課 (担当: 小林、川井、石山、寺津)

170-8481 東京都豊島区駒込3-24-3 TEL 03(3918)5472 FAX 03(3918)5591

https://www.eiyo21.com E-mail: kkokoku@eiyo.ac.jp