

特集

“じょうぶでしなやか”が若さのカギ

血管アンチエイジング大作戦！

血液どろどろの条件がそろいやすい暑い盛りには、高齢者や活動量の多い人の脱水による救急搬送が増え、話題にのぼるもの。特に血管がかたい状態では血栓ができて脳卒中になるリスクが高まります。日ごろから気をつけたい、血管の若さを保つための食べ方や暮らし方について特集します。

◆プロローグ 動脈硬化のリスクはココをチェック／

コレステロール&中性脂肪

注意が必要なのはどんな人？ …… カラー5ページ

「脂質異常症」は、中高年に多く見られるものの、自覚症状がないので気づかないまま進行する点が怖いといえます。動脈硬化の3大危険因子の1つである「脂質異常症」にいち早く気づくためのチェックポイントや、すぐできる改善ポイントを整理します。

◆料理 体の若々しさを保つかなめ

“血管アンチエイジング”のための「3つの食べ方」

…………… カラー9ページ

血管の健康状態を良好に保つために役立つ「食事のポイント」を3つに集約し、毎日の食事での注意点、忙しい人でも手軽に作って食べ続けられる料理のヒントやレシピなどを紹介します。

◆料理 今すぐリセット！ …… カラー10ページ

血中脂質を下げるクイック夏献立

脂質異常症を改善する食事のとり方のポイントとして、「とり過ぎ注意」「もっと増やそう」食材を示し、そのとり方やモデル献立で構成。和の献立を中心に手軽・ヘルシー・夏向きの料理提案をします。

◆読み物 すべてがわかる！ …… モノクロ5ページ

コレステロールと中性脂肪のQ&A

コレステロールが高い場合の注意点や、市販の健康食品はどう選べばいいのかなど中高年世代が気になるコレステロール&中性脂肪の気になるワードや最新トピックスをとり上げ、専門家にお話を伺います。

◆腎臓を守るシリーズ3 腎臓をいたわる食習慣を3か月で身につける …… カラー7ページ

これなら続く！夏の減塩生活のコツ

6月号の特集から続く「目指せ、1日塩分2gマイナス！減塩道場」のシリーズ企画最終回。「持続可能な減塩生活」を身につけるため、食感を生かす切り方のくふう等、塩分をほとんど含まない料理の活用法、献立の立て方などを紹介予定です。

単発

◆料理

食卓にさわやかな風！“香りあえ” …… カラー7ページ

香味野菜やハーブ&スパイス（ミント、山椒など）をふんだんに使って、さっぱりとした夏のあえ物を紹介する企画。食欲が落ちがちな時期に重宝する、手軽に作れてさっぱりおいしいおかずを展開します。

◆ミニシリーズ：わが家の「家事シェア」 長期休みは絶好のチャンス！ …… カラー5ページ

留守番めしで家事レッスン 夏休み編

「わが家の家事シェア」の第3弾。夏休みに向けた料理レッスン企画です。今回は夏場なので、衛生面も考えた内容に（まな板の使い方など）。料理のレベルは4月号と同じ難易度としつつ、バリエーションを広げます。

◆読み物 節水だけでは守れない!? 令和の食料問題と向き合う

世界の水と、日本の食 …… モノクロ5ページ

夏場にはよく水不足から節水が呼びかけられますが、こうした自主的な節水が頼りになる時代は過ぎたとの見方があるといえます。世界的な水不足、食料不足を見据え、日本の水と食料事情の現状と未来予想図を描きます。

好評連載中

- ★思い出の味 …… カラー2ページ
- ★篠田洋江さんの悩み相談 レッツウオーク！ …… カラー4ページ
- ★クリトモさんの魚のある暮らし …… カラー4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
- ★沙智さんの花料理帖 …… 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「鶏ささ身」 …… カラー6ページ
- ★滝沢さんちの「0円弁当」 …… カラー1ページ
- ☆安心のための食品安全トピックス …… モノクロ2ページ
- ☆親と私の選択のとき …… モノクロ2ページ
- ☆このコトバ、国語辞典に聞いてみよっ …… モノクロ2ページ
- ☆佐々木敏がズバリ読む栄養データ …… モノクロ5ページ

【料金表/サイズ】

	スペース	広告掲載料(税別)	サイズ(天地×左右)	
本誌	表誌 4	1ページ	1,200,000	268×200 [※]
	表誌 2	1ページ	950,000	285×210 [※]
	表誌 3	1ページ	850,000	285×210 [※]
	表3対向	1ページ	900,000	285×210 [※]
	4色オフセット	1ページ	850,000	285×210 [※]
	≪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 [※]
		1/2ページ	260,000	255×84 [※]
		1/3ページ	180,000	255×65 [※]
		1/4ページ	150,000	255×53 [※]

●原稿締切日には入稿ページが確定しておりませんので、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ご配慮ください。

※広告掲載に関し下記までお問合せください。

女子栄養大学出版部 マーケティング課 (担当：川井、石山、田浦)

〒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