

いつも食べる量のエネルギーがひと目でわかる  
**『エネルギー早わかり 第5版』**

**第1章 食品一覧**

日ごろよく食べる食品のデータを写真とともに紹介。掲載食品は約900食品で日常食品はほぼ網羅。

**第2章 外食データ**

テイクアウトやデリバリーメニューを含む約80食品について、パーツごとにエネルギーを表示。選び方や減らし方のアドバイスつき。

**第3章 調理データ**

「揚げる」「炒める」「ドレッシングであえる」場合の油の摂取量について、栄養大学の実験データを基に解説。油カットによるカロリーダウンのしかたがわかる。



監修/牧野 直子  
定価 本体1,600円+税  
B5判変型 216頁  
ISBN 978-4-7895-0228-3

“ダイエット”に  
欠かせない一冊!

**累計 37万部のロングセラー**

食品成分表の改訂に合わせて全ての数値をリニューアルしました!!

一冊でほとんどの食品のエネルギーがわかる!

約900品の写真つきデータを収載

新刊 注文書	貴店印	申込数	エネルギー早わかり 第5版
		冊	
		条件/注文	ISBN978-4-7895-0228-3 定価 本体1,600円+税 女子栄養大学出版部

注文書	条件/注文扱い	申込数	☆ 好評既刊本 ☆
貴店印		冊	野菜のとり方早わかり ISBN 978-4-7895-0225-2 定価 本体1,400円+税
		冊	塩分早わかり 第5版 ISBN 978-4-7895-0227-6 定価 本体1,600円+税
		冊	八訂食品80キロカロリーガイドブック ISBN978-4-7895-0525-3 定価 本体1,600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