25年のロングセラー！**八訂版**にリニューアル

毎日の食事管理にこの一冊

『エネルギー早わかり 第5版』

ふだん食べているもののエネルギーがほぼわかる！約900食品のデータを掲載

オールカラー、全食品写真付き！

外食・コンビニ食でも健康的な
カロリーダウンのコツがわかる！

管理栄養士によるアドバイス

料理の油をかしこく減らす方法がわかる！

↑大学で実験しました

女子栄養大学出版部