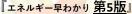
25年のロングセラー!八訂版にリニューアル

毎日の食事管理にこの一冊





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 図によるアドバイス

料理の油をかしこく減らす方法がわかる! ↑大学で実験図しました

女子栄養大学出版部