

特集

「思いどおりに動ける体」をつくる

骨と筋肉 パワーアップ作戦！

スムーズな日常生活を送ったり、新しいことにチャレンジしたりするには「思いどおりに体が動くこと」が重要です。骨を支え、体幹を支える「筋肉」が充分にあることが前提ですが、その基礎となるのが「食事」と「運動」。その実践方法を特集します。

◆プロローグ 加齢と運動不足が招く負のスパイラル カラー5ページ

「筋肉の質の低下」を示す危険なサインとは？

筋肉の質とは「筋肉の機能」のこと。すなわち「筋力」がその指標となります。一般に、筋肉量と筋力は相関関係にあり、筋肉が大きいほど筋力も強く、大きな力が出せます。加齢に伴う筋肉の衰えを知り、衰えを防ぐための対策を紹介。

◆料理① たんぱく質+αの栄養素を食事からしっかりとろう！ カラー16ページ

良質な筋肉をはぐくむ 「バランス献立」と「ハンディ朝ごはん」

1日にとりたいたんぱく質量、1食で目指したいたんぱく質量に加え、必要な栄養素を考慮したバランス献立を紹介。毎日の食事実践しやすいように、手軽で続けやすい献立と、忙しいときにも食べやすい朝食レシピを紹介。

◆カラーガイド 選ぶべき食品が一目瞭然！

筋肉をつけたい人の たんぱく質のとり方早わかり

2022年6月号の「カリウムの早わかり」、2023年1月号の「リンの早わかり」に続く「早わかり」シリーズ第3弾。筋肉をつけたい人が気になる食材のたんぱく質や脂質の関係が一目瞭然！のオリジナルカラーガイド付き。

◆エクササイズ “足腰じょうぶ”で日々を楽しく♪

筋肉の質を高める足トレ&腰トレ

じょうぶな足腰を維持し、健康で長生きするためには下半身の筋肉を落とさないことが重要。筋肉の量が一見保たれていても、加齢による筋肉の質が低下するリスクがあります。筋肉の質を維持するトレーニングをご紹介します。

単発

◆料理① 磯の香りとうま味たっぷり、栄養価も優秀！

海苔~マイLOVE

2022年5月号で好評を得た「飾りじゃないのよ、パセリは！」企画の著者、しらいのりこさんの偏愛食材レシピの第2弾。ごはん料理と組み合わせるのはもちろん、おかずやパスタ、常備菜などイチオシの海苔レシピの展開です。

◆料理② 季節の素材で自由に楽しむ

「おつまみ白あえ」のすすめ

季節ごとに野菜やくだものを変えて作ることができ、たんぱく質源として大豆製品をとりたいたいと思ったときにも便利な「しらあえ」。ボリューム感のあるもの、見た目や風味が目新しい「変わりあえ衣」など、多彩な楽しみ方を提案します。

◆料理③ ほろ苦さと鮮やかな緑色が世界的に人気！

抹茶のおやつ

『抹茶のおやつ100』の著書を持つ料理家の福田淳子さん。もともと研究熱心なところに抹茶の飲み比べや抹茶のお菓子の試作を重ね、すっかり抹茶のとりこに。新緑さわやかな時季に作ってみたいくなるレシピを提案します。

◆読み物 宇治から江戸へ

お茶壺道中をたどる

高温多湿となる江戸の夏を避けて一部を保管するために、専用の「茶蔵」が設けられた山梨県都留市では今も10月の秋祭りでお茶壺道中の様子が再現されています。宇治~都留~江戸のルートをたどり、その歴史をひもときます。

◆読み物 原因も治療法もいろいろ

腰痛事典

中高年によく見られる「ぎっくり腰」が起こるしくみや、脊髄管狭窄症のように手術が必要な症状など、原因も治療法も多岐にわたる腰痛全般について、専門医が解説します。

■新連載

★スパイスで減塩、やってみます カラー4ページ

■好評連載中

- ★思い出の味 カラー2ページ
- ★「おいしさ」を科学する カラー2ページ
- ★私が日本で食べているもの カラー2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「にんじん」 カラー4ページ
- ★菓子工房《ブランタン》のパンとお菓子 カラー6ページ
- ★キッチンまわりのゴミは今... カラー1ページ
- ☆幸年期へのカルテ モノクロ2ページ
- ☆ちょっとくわしく知りたい 食品食品安全トピックス 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 [※]
表紙	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 営業・マーケティング課 (担当: 石山、川井、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