

栄養と料理

2023年 9月号 (8/9発売) 編集企画ご案内

広告掲載申込み締切 6月23日 原稿締切 6月27日
校了 7月25日

広告タイアップ記事・イベント・小冊子・転載・メニュー開発・栄養価計算も承ります。

(一部調整中のため、変更の可能性があります)

特集

「寝たきり」につながる体の変化を見逃さない

栄養・運動・社会参加で「フレイル」を防ぐ！

4人に1人以上が“高齢者”の時代、いま注目されている高齢者の栄養問題の1つが「フレイル」。健全な状態と要介護状態の中間の状態として、日本老年医学会が2014年に提唱した概念です。「フレイル」の疑問に答えながら、家庭で実践しやすい対策を特集します。

◆プロローグ 体力を落とさない暮らし方とは？

フレイル・ドミノを防ぐには

「フレイル予防は「栄養（食・口腔）」と「運動」、「社会参加」の3つがたいせつです。大規模高齢者コホート調査の結果から、フレイル予防のポイントを紹介します。

◆料理① 昼食や夕食のちょい足しおかずにも使える！

朝ごはん向きの主菜カタログ

フレイル予防として必要な栄養素はたんぱく質とビタミンD。たんぱく質は筋肉量を減らさないためにも毎食きちんととることが重要。朝にも気楽なレシピを提案します。

◆料理② こまめに栄養をとってフレイル予防

栄養充実！おやつカタログ

1回で食べられる量が減ってしまった人に向けた栄養補給のための間食の提案です。ちょこちょこ食べられる作り置きおやつ、身近な食材でぱっと作れる食べきりおやつなどを紹介します。

◆料理③ 作るのがめんどろ、片づけがめんどろ、を解消する

電子レンジで焼き魚

電子レンジで使える魚焼きプレートが各メーカーから発売されています。高齢者の食事作りにも役立つ、魚料理をもっと手軽に楽しめる方法と料理レシピをお届けします。

◆エクササイズ おいしく食べられる筋力をつける！

お口のちょこっと筋トレ

フレイル予防のためには全身の筋肉を増やすことがたいせつ。さらに、オーラル（口の）フレイルを予防するための「お口まわりの筋肉」を鍛えることも重要です。

◆読み物 コロナ禍でなにが起こったか

コロナフレイルを打破する！

コロナ禍の前後で、高齢者にはコロナフレイルとも呼ぶべき健康度の悪化が進んでいることを発表しています。その結果から、ウィズコロナ時代の地域での対策を紹介。

単発

◆料理 スープ作家・有賀薫さんのレシピ

夏の体をいたわるスープ

きびしい暑さの中、食欲が落ちたり、夏バテしたりと体調をくずしやすい人に飲みやすいスープがおすすめ。夏に美味しい食材で豊かなバリエーションをお楽しみください。

◆料理 ぷるん、ふるふる、ほろっ！3つの「食感」で楽しむ

大人の秋色ゼリー

ゼラチン、アガー、かんてんという3つの凝固剤の特性・使い分け方を紹介しつつ、食後に楽しめる大人っぽいゼリーを紹介。季節のくだもの、冷凍フルーツなども活用します。

特集

◆ガイド オーラルフレイルにならないための

口腔ケアガイド

口の中の健康状態を保つには、セルフケア+プロケアの両輪がたいせつといわれます。口腔ケアの基本をおさえつつ、新しい道具や方法についての情報も提供します。

好評連載中

- ★思い出の味…………… カラー2ページ
- ★スパイスで減塩…………… カラー4ページ
- ★管理栄養士の卵は今（仮）…………… カラー2ページ
- ★新・食の社会科見学…………… カラー2ページ
- ★「おいしさ」を科学する…………… カラー2ページ
- ★菓子工房プランタンのお菓子とパン12か月…………… カラー4ページ
- ★スマートミール…………… カラー1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「納豆」…………… 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
- ☆ちょっとくわしく知りたい 食品安全トピックス…………… モノクロ2ページ
- ☆幸年期へのカルテ…………… 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 ³ mm
	表誌 2	1ページ	950,000	285×210 ³ mm
	表誌 3	1ページ	850,000	285×210 ³ mm
	表3対向	1ページ	900,000	285×210 ³ mm
	4色オフセット	1ページ	850,000	285×210 ³ mm
	≪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 ³ mm
		1/2ページ	260,000	255×84 ³ mm
		1/3ページ	180,000	255×65 ³ mm
		1/4ページ	150,000	255×53 ³ mm

●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：石山、鄭)

〒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