

新刊案内

実用書 ご担当者様

10月下旬
取次搬入予定

いつも大変お世話になっております。
ご発注よろしくお願ひします。

フリー入帖出版社 女子栄養大学出版部

体によい“あぶら”のとり方がわかる

気になる脂質 早わかり 第2版

脂質をたっぷり含む食品に、人は本能的に魅力を感じます。そのため、どうしてもとり過ぎになりがちですが、減らせばよいというものでもなく、適度な量の摂取が求められます。

食品に含まれる脂質の中身の大部分は脂肪酸で、その種類はなんと40種類以上。特徴もそれぞれです。この脂肪酸の特徴を理解したうえで、異なる質の脂肪酸同士をバランスよくとり入れることが、健康の維持・増進にたいせつです。

本書は、身近な食品を写真で示し、脂質量とおもな脂肪酸の含有量を示しました。管理栄養士や栄養士が栄養指導をするさいに、また、生活習慣病が気になるかたが日々の献立を考えるさいに役立ちます。

本書のポイント

① 脂質が気になる食品約330品および外食や中食の定番メニューの脂質のデータを写真つきで掲載。食品は1切れ、1枚、1本などの単位で計算しやすい。

② 脂質栄養の専門家による充実したコラムで、多種多様な脂肪酸の特徴がよくわかる。

③ 「あってよかった1冊」、「手際よく解説してくれる」と好評の第1版を、「日本食品成分表(ハ訂)増補2023年」に準拠してリニューアル!



貴店印

条件
注文扱い

気になる脂質 早わかり 第2版

著者	定価(10%税込)	判型	ISBN978-4-7895-	ご注文数
川端 輝江	1,760円	B5変型	0233-7	冊

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