

おうち太り・栄養不足・自炊疲れ すべて解決！ 『テレワークごはん』

「テレワーク」が広まって半年。うまくいっているときは、心も体もいい感じで仕事もはかどりますが、家で仕事をする分、マイナスの沼にはまると、心も体も重だるくなってしまいがち。これまで3000人以上の人々の食生活を改善してきた、女子栄養大学栄養クリニックが、新しい働き方に合わせた、簡単で誰でもできてハッピーになる「テレワークごはん」の極意をお伝えします。

★ **太らない食べ方で解決！**

- ・「4つのグループ」で簡単バランスチェック
- ・太りにくい時間に、栄養アップおやつを
- ・通勤タイムだった時間を活動タイムに など

★ **かんたん料理で解決！**

- ・昼ごはん 15分でスピード丼・めん
- ・夕ごはん 20分でおかず2品
- ・5分でできる 野菜のおかず など

★ **プラスα 運動で解決！**

簡単エクササイズで健康をキープ！



監修／女子栄養大学栄養クリニック
定価 本体1,200円+税 A5判 112頁
ISBN 978-4-7895-4507-5

こんな悩みありませんか？
家で過ごす時間が増えて
ハマりやすい五つの沼
一、同じように食べても太る
二、糖質中心になりがち
三、1日2食になりがち
四、市販食品に頼りがち
五、仕事の合間についてお菓子
あなたがテレワーク中のごはんでき
っかりはまっている問題をチェック！
「おうち太り」「栄養不足」などを今すぐ
解決できるワザを紹介します！



新刊注文書	貴店印	申し込み数	おうち太り・栄養不足・自炊疲れ すべて解決！ テレワークごはん
		冊	※POP お送りします。ご希望の場合は✓を付けてください。→ □
		条件／注文扱い	ISBN978-4-7895-4507-5 定価 本体1,200円+税 女子栄養大学出版部

注文書	申込数	☆ 好評既刊本 ☆
貴店印	冊	バランスのよい食事ガイド なにをどれだけ食べたらいいの？ 第4版 ISBN978-4-7895-0924-4 定価 本体1,000円+税
	冊	食品の栄養とカロリー事典 改訂版 ISBN978-4-7895-0521-5 定価 本体1,500円+税

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