

必要な量が効果的にとれる！

『たんぱく質早わかり』



この1冊で、不足しない！させない！
たんぱく質をとりたい人のための決定版ガイド！

▶ **食品のたんぱく質量が「多い順」にひと目でわかる**

日ごろよく食べるたんぱく質摂取源となる食品430点のデータを、写真とともに紹介。しかも「多い順」だから選びやすい！

▶ **たんぱく質補助食品がわかる**

最近増えている市販のさまざまなたんぱく質補助食品30品の、たんぱく質やおもな栄養素をまとめました。

▶ **総菜・外食のたんぱく質がわかる**

スーパーやコンビニ、外食で人気のメニュー100点のたんぱく質や主要な栄養データを紹介。

▶ **効果的に筋肉になるたんぱく質のとり方がわかる**

「自分に本当に必要なたんぱく質量」を算出し、具体的に、「なにをどれだけとればよいか」、「3食でどのようにとればよいか」がわかります。

監修／

高田 和子

東京農業大学 応用生物科学部栄養科学科教授

吉田 美代子

龍岡栄養けあびつと 認定栄養ケア・ステーション所長

定価 本体1,600円+税

B5判変型 136頁

| | | | |
|-------|-----|---------|--|
| 新刊注文書 | 貴店印 | 申込数 | たんぱく質 早わかり |
| | | 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 | ISBN978-4-7895-0231-3 定価 本体1,600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 | 野菜のとり方早わかり ISBN 978-4-7895-0225-2 定価 本体1,400円+税 |
| | 冊 | 塩分早わかり 第5版 ISBN 978-4-7895-0227-6 定価 本体1,600円+税 |
| | 冊 | 栄養アップ!カロリーアップ!の料理アレンジ早わかり ISBN 978-4-7895-0230-6 定価 本体1,700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