

# カロリーって何!?～カロリーを知って健康的に暮らす～ 目録

	書名	著者名	出版社	出版年	請求記号		
カロリー・栄養に関する本	食品の栄養素量順位表	菊地 亮也	第一出版	1992.6	498.55	93キ	
	食事バランスガイドQ&A：食育と食の指導に活かす	早淵 仁美	農山漁村文化協会	2009.2	498.55	09ケ	
	見てわかる!栄養の図解事典：からだが好き「栄養素」のすごい働きを知って、もっとヘルシーに!	中村 丁次	PHP研究所	2008.9	498.55	09ナ	
	なにをどれだけ食べたらいいの?：バランスのよい食事ガイド	香川 芳子	女子栄養大学出版部	2005.11	498.5	09カ	
	栄養の基本がわかる図解事典	中村 丁次	成美堂出版	[2005.2]	498.5	09セ	
	五訂増補日本食品脂溶性「脂肪酸、ビタミンA・D・E」成分表	医歯薬出版株式会社	医歯薬出版	2005.5	498.51	05イ	E
	食事バランスガイド：厚生労働省・農林水産省決定	第一出版	第一出版	2005.12	498.5	06ダ	
	ヘルシーデータ食品成分表：栄養計算CD-ROM付き		教育図書	2007.3	498.55	08キ	
	たべるのだいすき!：みんなげんき	吉田 隆子	金の星社	1997.4	498.5	08ケ	1
	びょうきからまもってくれるたべもの：みどりのえいようのなかまたち	吉田 隆子	金の星社	1997.4	498.5	08ケ	3
	つよいちからがでるたべもの：きいろのえいようのなかまたち	吉田 隆子	金の星社	1997.4	498.5	08ケ	4
	おいしいあじのおてつだい：しろのえいようのなかまたち	吉田 隆子	金の星社	1997.4	498.5	08ケ	5
	目で見える食品カロリー辞典：ヘルシー&肥満解	上村 泰子	学習研究社	2008.6	498.55	08ウ	
	日本人の食事摂取基準(2010年版)完全ガイド	田中 平三	医歯薬出版	2009.1	498.55	10タ	
	日本食品標準成分表	文部科学省科学技術・学術審議会資源調査	全国官報販売協同組合	2010.12	498.5	10モ	10
	外食のカロリーガイド：外食の「メニュー選択術」編/外食編/コンビニ・市販食品編	香川 芳子	女子栄養大学出版部	2008.6	498.5	11カ	
	家庭のおかずのカロリーガイド：家庭のおかず(四群の食材順・調理法別)/家庭のおかずのレシピ&栄養価一覧	香川 芳子	女子栄養大学出版部	2008.7	498.5	11カ	
	安全においしく食べるためのあたらしい栄養学はじめての食品成分表：使い方からやさしくガイド	吉田 企世子	高橋書店	[2006.12]	498.55	11日	
	栄養素の通になる：食品成分最新ガイド	香川 芳子	女子栄養大学出版部	2012.2	498.5	12カ	
	食品成分表を上手に使うわかりやすい食事デザインと食事評価：食事デザイン100kcal食品成分表	上西 一弘	女子栄養大学出版部	2012.7	498.55	13ジ	
	食事にかかる新型栄養失調：知らないうちにかかっている!	渡邊 智子	建帛社	2013.2	498.5	13フ	
	食べなきゃ、危険!：食卓はミネラル不足	小若 順一	三五館	2010.12	498.54	13コ	
	なにをどれだけ食べたらいいの?：バランスのよい食事ガイド	小若 順一	三五館	2010.2	498.54	13コ	
1600kcalの健康献立：献立のたて方教えます	香川 芳子	女子栄養大学出版部	2012.2	498.5	13カ	b	
コウケンテツの低カロ野菜レシピ	コウ ケンテツ	学研	2009.6	596	09コ		
500円でわかる!基本の低カロおかず		学習研究社	2005.11	596	05ム		
体脂肪計タニタの社員食堂：500kcalのまんぷく定食	タニタ	大和書房	2010	596	10タ		
体脂肪計タニタの社員食堂：500kcalのまんぷく定食	タニタ	大和書房	2010	596	10タ	2	
今日のおかずナビbook：もう、メニュー選びに迷わない!		オレンジページ	2011.7	596	11オ		
女子栄養大学の学生食堂：500kcalからの好バランス定食	PHP研究所	PHP研究所	2011.1	596	11ジ		
カロリーひかえめ夜9時ごはん：パパッとヘルシーなおかずとおつまみ155品	植木 もも子	新星出版社	[2010.12]	596	12ウ		
毎日食べても太らない!おいしいヘルシーひとり鍋	今泉 久美	成美堂出版	2013.1	596	13イ		

レシピ本