

日経テレコン21お客様各位

‘食と健康’がテーマの雑誌

# 「栄養と料理」提供開始

日経テレコン21は1月26日、「記事検索」メニューで「栄養と料理」の提供を開始しました。

「栄養と料理」は女子栄養大学出版部（東京・豊島）が「最新栄養学の成果を生かした食事づくり」をテーマに発行する月刊誌です。

1935年（昭和10年）に創刊、今年で75周年を迎えます。

女子栄養大学出版部は、管理栄養士の国家試験に毎年多くの合格者を出している女子栄養大学の1部門です。同誌は「おいしく、理にかなった食事による健康」の普及を目指して、栄養学や健康、料理法に関する話題を時代ごとに取り上げており、長年にわたって読み継がれてきました。



## 収録内容と更新

- 2010年1月号以降の記事を提供します。
- データの更新は原則として発売（通常毎月9日）の2週間以内に行います。

## 利用方法

- 記事検索メニューのデータベース選択で、雑誌「栄養と料理」のチェックボックスにチェックを入れて検索します（右図）。

## 料 金

（金額はいずれも税込み）

- 見出し 10.5円/件
- 本文 315円/件
- PDF 1ページ105円、2ページ157.5円、以降52.5円刻みで7ページ以上は一律420円です。

- 科学・医療・バイオ
- 日経サイエンス
- 日経ヘルスケア
- 日経ドラッグインフォメーション
- 日経バイオテク
- NEW** 栄養と料理
- フレグランスジャーナル
- 週刊粧業・C&T
- CB医療介護ニュース

※次ページに2010年2月号の目次をサンプルとして添付しています。



特集

# 早めに手を打つ 高血圧



## 栄養と料理

食生活の中の高血圧リスク 春日千加子……………7

今日からできる減塩テクニク  
高血圧を防ぐ食べ方 春日千加子・ほりえさわか……………13

なにをどう計って使う？  
塩の計量&使い方徹底ガイド 千葉宏子……………33

将来の脳卒中・心筋梗塞を防ぐ  
血管を守るかなめは「血圧」にある 桑島巖……………81

現代人は腎臓の調節機能を超えた食塩を摂取している!?  
高血圧は腎臓のシグナル 飯野靖彦……………89

料理

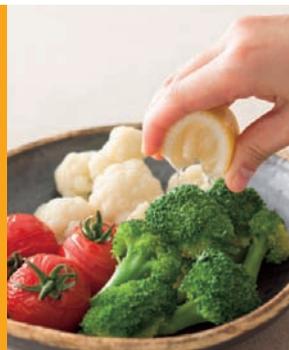
2人分もおまかせ!  
らくらく圧力なベレシピ 濱田美里……………42

早春の体に大豆の力を!  
豆乳を食べよう 豊口裕子……………53

体あったかおやつ 山本ゆりこ……………62

表紙

蒸し野菜のサラダ  
(作り方192頁)  
料理/小田真規子  
(フードディレクター)  
撮影/志津野裕計  
デザイン/大前英史



2010  
FEBRUARY

2  
目次

読み物

とりたて野菜を東京に！ 農家の新しい挑戦  
**福島県矢祭町の「もったいない市場」**

69

心臓や呼吸が止まってしまったら……

**救急車が到着するまでの応急手当（成人版）** 箕輪良行

96

連載

1 日々の暮らしに／香川芳子

4 二十四節気の食卓 立春／柳原一成

76 料理家登場 早春を彩る和菓子／山崎彩さん

114 手とり足とりお料理事始め カニたまが主菜の献立／千葉宏子

120 調理の新常識 煮物（角煮、煮豚、凍り豆腐）編／松田康子

124 メタボも防ぐ お悩み解決！ 今月のお弁当 寝坊した朝でもパッと作れる技は？／田中可奈子

178 土と水、人と暮らし 青森県むつ市 恐山雪場／青柳健二

177 家族いつしよのおいしい介護食 切り干し大根のいり煮／村上祥子

182 『栄養と料理』編集長が訪ねる 食の仕事の現場から 日新製糖株式会社

184 毎日のおかずカレンダー 卵／岩崎啓子

192 2月の表紙から 湯気もしたたる……？／小田真規子

108 食べもの絵だより 鍋と冬野菜！／石倉ヒロユキ 赤ちゃんカフェによつこそ 「あこがれ」／井桁啓子

110 情報スクランブル レポート「食の文化シンポジウム2009」から…… 110 ●第14回RDKKプレスセミナー「ウイメンズヘルスを考える」から…… 129

130 「食」の安全を読みとく カビ毒の怖さ、知っていますか？／松永和紀

134 ダイエットの心理学 受験生を持つ親のストレス／岡崎順子

138 博士のアンテナ たんばく質栄養学の進歩／香川靖雄

142 栄養プロのFace Talk 国際協力の現場で栄養士ができること／草間かおる

144 栄養と料理ランド February book おすすめフライヤー／cinema フードシネマ event 催し物カレンダー／question 読者の疑問 letter お便りひろば

153 「四群点数法」がわかれば 健康な食生活が送れます

- おもな食品の熱量点数 1点(80kcal)あたりの重量
- 「四群点数法」の基本
- 調味パーセントの基本

栄養価一覧

今月の「料理・健康」用語事典 アンケート封筒・用紙

172 女子栄養大学出版部からのお知らせ／広告目次

128 新栄養計算ソフトのお知らせ 次号予告／バックナンバー

176 リビング&プレゼント 編集後記／奥付

本誌の料理レシピの見方

- ・1杯は200ml、大<sup>1</sup>は15ml、小<sup>1</sup>は5mlです。
- ・レシピの分量は、基本的には正味（皮をむいたりしたあとの口に入る重さ）で示しています。
- ・「だし」は、特にことわりのない限り、こんぶとカツオ節の和風だしを示しています。市販のだしのもとを使う場合は、各製品の表示を参考に水などでうすめてご使用ください。
- ・塩分とは、ナトリウムの量を食塩に換算した食塩相当量を指します。ナトリウムは、調味料のほかあらゆる食品に含まれています。