



ダイエットにも筋トレにも使える
「糖質量」と「たんぱく質量」が
 ひと目でわかる1冊登場！

「八訂食品成分表」に完全対応！

2022年6月新刊

一番かんたん ひと目でわかる！

糖質量&たんぱく質量ハンドブック

日常によく食べる素材・定番料理・総菜品・お菓子
 など約1200点の糖質量・たんぱく質量を写真とと
 もに掲載(他に、カロリー、脂質量、塩分量、重量
 も掲載)。

また、食材・料理を糖質量順に並べたので、食べ
 て良いもの・悪いものが一目でわかります。
 お皿のサイズがのっているので、食品の分量もわ
 かりやすい！



持ち運びやすく、見やすいハンディサイズなので、
 今日からでも食べ方が変わります！

【著者紹介】上村泰子(かみむらやすこ)

料理研究家・栄養士。株式会社フード・アイ代表。女子栄養短期大学卒業後、
 病院栄養士、クッキングスクール講師を経たのち、国内外におけるさまざまな
 プロ向け料理研修に参加。その後調理師学校の講師となり、独立。新聞、雑
 誌やテレビ出演、各地の講演会や料理講習会、通信教育における料理指導
 などで活躍するほか、メニュー開発などの企業へのフードコンサルティングも

【ターゲット】

ダイエットのため糖質オフに取り組みたい
 と思っている30~40代女性。また、血
 糖値が高いなどの症状があり、糖質制
 限を実践している人およびその家族。サ
 ブターゲットで、筋トレ目的の人やスポー
 ツジム関連で働く人など。

※画像はすべて仮画像になります。

2022年6月7日受注締切 / 6月29日搬入予定

貴店番線印

新刊
 委託

一番かんたん ひと目でわかる！
糖質量&たんぱく質量ハンドブック

著者：上村泰子

ISBN: 978-4-405-09428-4 定価: 800円+税 4C 152P B6変型判

ご担当

冊

様



新星出版社

営業担当:

〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10
 TEL: 03-3831-0743(代)

ご注文は

営業本部FAXまで

03-3831-0758 (fax)

2022.04.13作成