

今までのとり方は間違いだらけ!?

切り方や調理法で【栄養ロス】をなくす! 食べ方の新常識

ムダにしない! 逃さない!

野菜の栄養素 まるごと便利帳

女子栄養大学名誉教授 吉田企世子 著

A5 4C 定価本体: 1,400 円+税

野菜のもつパワーを最大限に引き出す、健康に一番いい食べ方を女子栄養大学名誉教授が教えます! 野菜は切り方・保存方法・調理法次第で、なんと栄養素が9割損なわれてしまうことも。新鮮なものの選び方から、健康効果がアップする食べ合わせまで身近な野菜を五十音順でさっと引ける便利帳です!



- ピーマンは繊維に沿って【縦切り】で栄養を閉じ込める!
- ゴボウは【アク抜きNG】! うまみ&抗酸化作用たっぷり
- 生のにんじんはビタミンCを壊す。【皮ごと】油炒めが◎
- ブロッコリーは【レンジ蒸し】でビタミンキープ。免疫力アップに
- 玉ねぎは豚肉(ビタミンB1)とあわせて疲労回復
- トマト+オリーブオイルでリコピン倍増! がん予防に効果的



選び方・保存法・調理法・組み合わせのちょっとしたコツが満載

ご注文は(株)大龍堂書店販売部まで

FAX:075-231-2533

刊行予定日 □ 6月30日

貴名	冊数	エクスナレッジ
ご担当者様	冊	<p>新刊書籍</p> <p>ムダにしない! 逃さない!</p> <p>野菜の栄養素まるごと便利帳</p> <p>A5 4C 160頁 定価本体: 1,400円+税 ISBN 978-4-7678-2776-6</p>
	冊	<p>既刊関連関連書</p> <p>色の野菜の栄養事典</p> <p>B5 並製 224頁 定価本体: 1,400円+税 ISBN 978-4-7678-2381-2</p>
ご担当者様	冊	<p>旬の野菜の栄養事典 最新版</p> <p>B5 並製 224頁 定価本体: 1,400円+税 ISBN 978-4-7678-2174-0</p>