

お手軽
レシピ

1人暮らしにも! 親の食事の準備にも!



70歳からおいしく 栄養がとれる 食事のくふう



歳を重ねても「食」を楽しむ アイデアが満載!

ベテラン栄養士が現場で得た知見から生まれた、すぐに使える超実用的な栄養本です。
「食が細くなった」「料理も面倒」と感じている方、この本のとおきの食事のくふうをぜひお試しください。品数が豊富じゃなくても、量が食べられなくても、料理が苦手でも、身近なものから栄養をとるコツが満載です。



◎定価 1,760 円 (税込) A5判・144 ページ

手軽に作れて
栄養たっぷり!



▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼
下記の QR コードから
ご購入いただけます。



amazon
商品ページ



楽天ブックス
商品ページ

全国の書店・
ネット書店で
好評発売中
!!!!

日本文芸社
NIHONBUNGEISHA

<https://www.nihonbungeisha.co.jp/>



【 注 文 書 】



書 名：70歳からおいしく栄養がとれる食事のくふう

監修者：特定非営利活動法人 京都栄養士ネット

体 裁：A 5判 144 ページ

定 価：1,760 円 (税込)

ISBN：978-4-537-22168-8

訪問栄養指導の栄養士チームが「手軽」に「おいしく食べて」、「健康寿命をのばす」とっておきの食事のくふうを紹介します。大切なのは「食べることを楽しむ」こと。1人暮らしでも、ご夫婦でも、親御さんの食事や栄養状態が気になるかたにも役立つ知識が満載です。3年先、5年先、10年先の健康な身体をつくる「栄養」がとれる食事をはじめましょう！

| | | | |
|--------|------------------------------|------|--|
| 注文数 | 冊 ※10冊以上のご注文を承ります(8掛け・送料無料)。 | | |
| お名前 | | | |
| お届け先 | 郵便番号 | 電話番号 | |
| | ご住所 | | |
| 連絡先 | 郵便番号 | 電話番号 | |
| | ご住所 | | |
| お届け希望日 | 月 | 日 | ※お届け希望日をございましたらご記入ください。 お届けの日にち指定は、1週間以降から可能です。 |

※お届け先と同じ場合はご記入不要です。

- ※ご注文確認のために連絡させていただく場合がございます。
- ※お届け希望日のご指定がない場合は、受注より1週間以内に出荷させていただきます。
- ※お支払いは銀行振込でお願いいたします。
- ※商品に請求書を同封しますので、期日までにお支払いください。

ご注文は FAX、もしくはメールにてお願いいたします

FAX: 03-3240-6304

E-mail: eigyou-dep@nihonbungeisha.co.jp

スーパーデリバリー (<https://www.superdelivery.com/>) からのご注文も承っております。

お問い合わせ先 ■ 日本文芸社 営業部 TEL.03-5224-6466 (平日10:00~16:00 受付)

日本文芸社
NIHONBUNGEISHA

〒100-0003 東京都千代田区一ツ橋1-1-1パレスサイドビル8F