

栄養学のことだけでなく、  
お料理のちょっとした  
コツもお伝えします



管理栄養士  
後藤 恭子先生

よろしくね！



助手？  
たまごちゃん

肉、魚、ごはん、パン、野菜、フルーツ……

# 163食品すべて 実寸大の100kcalで掲載！



電卓もはかりも使わずに、  
カロリー計算ができる♪  
栄養バランスが整う♪  
世界一楽しくって  
カンタンなダイエット。



書名 『ひとめでわかる<sup>キロカロリー</sup>100kcalダイエット』

著者 後藤 恭子 (ごとう・きょうこ)

写真 山野 知隆 (やまの・ともたか)

2017年3月17日(金) 発売

定価 本体1,250円+税

ISBN 978-4-905073-79-6

判型 A5判並製 128ページ

発行 文響社



体脂肪計タニタの社員食堂を開いた、初代管理栄養士が考案！  
本書はまったく新しい、カロリー計算&栄養管理のガイドブックです！

## 特徴 1

スーパーで普通に買える食品163品目を厳選。  
すべて、「実寸大」「100kcal」サイズで  
掲載しました。

私たちが1日にとりたい摂取カロリーの目安は2,000kcalです。  
つまり、「100kcalの食材を20個選んで食べる」という発想で、こ  
れまででいちばん簡単に、カロリーコントロールができます。

今よりやせたいときは…… 2,000kcalより減らす方法を考えま  
しょう。具体的には、食品数を減らすか、それぞれの食品の量を減  
らすことを考えればOKです。

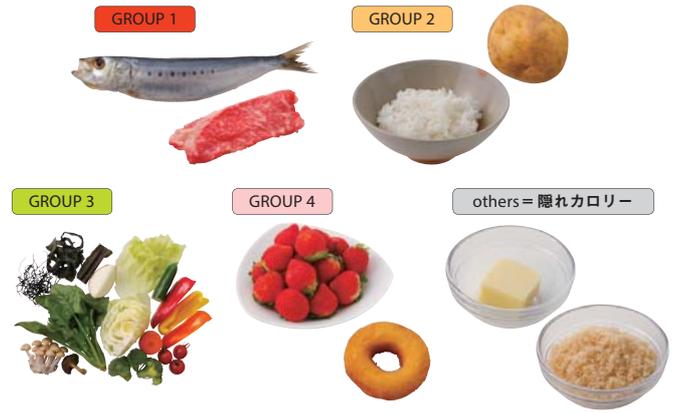
→裏面に続く



**特徴2**

食品を、5つのグループに分けました。  
グループを意識して食品を選ぶだけで、  
栄養バランスが整います。

本書では、食品を5つに分けました。理想の摂取バランスは、  
7:8:2:1.5:1.5。つまり、各グループからその分の数だけ食品  
を選ぶことで、栄養バランスを簡単に整えることができます。



**特徴3**

ポリシーは、「おいしく食べることで幸せ」!  
「お菓子」「アルコール」などもOKです。

「あの人、けっこうお酒も飲むのに、スリムだし健康的！」  
そんな褒め言葉がもらえます。



**特徴4**

食の知識満載で、見ているだけでも楽しい。  
お料理のコツもたっぷり!

著者・後藤恭子先生は、これまで約40年にもわたって、栄養  
指導・ダイエット指導をしてきた、食のエキスパートです。  
やせるためにとにかく量を減らす、食事を抜く、食生活を偏ら  
せる、食べた分を消費するために頑張る……なんて、本来の「食  
の楽しみ」からほど遠いダイエットは卒業しましょう!

1冊持っているだけで、  
食生活から健康になる、  
魔法のダイエットです。

取材協力、プレゼント協力等、  
お気軽にお問い合わせください。



**医師も推薦!**

東京慈恵会医科大学病院 元内科医  
日本生活習慣病予防協会 理事長  
タニタ体重科学研究所 名誉所長  
池田義雄先生

**リリースに関するお問い合わせ**

株式会社 文響社 広報担当  
TEL 03-5575-5050  
FAX 03-5575-5051  
E-mail info@bunkyo-sha.com



**著者 後藤恭子**

体脂肪計タニタの社員食堂を立ち上げた初代管理栄養士。指導歴約  
40年、指導者数は5,000人を超えている。70歳代になった現在も健康  
そのもので医師知らず。「その人に合った健康的な生活習慣を伝えるこ  
と」がミッションで、ダイエットを超えた「食べ方」やそれを支える「考え  
方」をたくさんの経験を踏まえて実行しやすい形で伝えている。「健康つ  
てすばらしい!」「楽しく食べられることって最高に幸せ〜!」が口グセ。  
<https://drive.google.com/open?id=0B3uk6vgFDT-6d2swbIV6b1drM0U>