

# 栄養と料理

NUTRITION  
&  
COOKERY

女子栄養大学の月刊誌

特集  
骨力アップ  
料理  
揚げ物  
入門

9

SEPTEMBER  
2018

現代を健康に生きる



カルシウムと  
ビタミンDで

特集

フライパンなら、  
少ない油で失敗知らず!

## 揚げ物入門

有元葉子さんの  
いちじくを楽しむ時間

遠距離介護で食事をサポート  
作りおきの冷凍おかずセット

筋膜博士の  
「老け姿勢」「老け顔」リセット術

# 骨力をアップ!