



タニタ食堂の書籍(ご案内)



タニタ式
食べるダイエット
小林裕美子/漫画
田中大祐/原作
498.583/コバ
角川書店

タニタ総務部、ちょっとぽっちゃりの福原さん。他のヒマン社員と共に社内モニターに選ばれ、社員食堂の菜々子さんたちの指導のもと、ダイエット作戦が始まるが…。タニタ式食べるダイエットをマンガで紹介する。



タニタのロハスな
ダイエットのすずめ
タニタ/著
595.6/タニ
扶桑社

ダイエット成功のコツは「はかる」こと! 食事・運動・睡眠・からだの状態などををはかることで、健康的で美しいからだを手に入れるタニタのダイエットメソッドを紹介。ダイエットチェックシート付き。



タニタ社員食堂初代
レシピ考案者の太ら
ない7つの法則
後藤恭子/著
498.583/ゴト
学研パブリッシング

もっとも効果のあるダイエット法とは、栄養と食事の基礎知識を身につけ、習慣化させること。タニタ社員食堂の礎を築いた著者が、家庭でも簡単に実践できる、太らない7つの法則を紹介する。



丸の内タニタ食堂
タニタ/著
596/タニ
大和書房

かじきとしいたけのマヨネーズ焼き定食、てりやきチキン弁当、スイートパンプキン…。丸の内タニタ食堂の週替わり定食と、お弁当、スイーツのレシピを紹介する。健康偏差値がアップするタニタ式の食事法も掲載。

★ 9月の覚書★

〔月の呼び名〕 一日一日、夜が長くなることから、あるいは長雨が続くことからなど、さまざまな由来のある別名が「長月」。そのほか、「菊月」「菊開月」「菊見月」「紅梅月」「小田刈月」

「詠月」「玄月」「晩秋」「残秋」「色取月」「紅葉月」などとも呼ばれます。

〔旬のもの〕 この時期の黒鯛は、最高の美味。しゃこはゆがいて、彼岸の頃に釣れるはぜは、ぜひ天ぷらで味わいたいもの。野菜では、うど、冬瓜、唐いものずいきなどが旬を迎え、果物では幸水、豊水の後に二十世紀梨が登場。女性に人気があり、滋養豊富ないちじくも出回りはじめます。

〔9月の気象〕 ようやく暑さが和らぎ、列島は本格的な秋への交代期へ。本州の南岸沿いには停滞前線が東西に延びて、小雨がじとじとと降り続く秋雨の様相となる9月は、雨の月でもあります。南海上から北上してくる台風の影響で大雨の降りやすい日が多いため、各種被害への注意と備えが必要です。

※出典：「日本の365日季節の道しるべ」 日本気象協会/著