

わかりやすく

栄養素をキャラクター化!

シリーズ
11万部
突破!

理論編



世界一やさしい!
栄養素図鑑

牧野直子 監修 松本麻希 イラスト
定価: 本体1,200円+税
ISBN978-4-405-09325-6



アンチエイジングや
風邪予防なら任せて!

ビタミンC

ちゃん

皮膚のシミやしわを防ぎ、
傷やヤケド治りも早くし
てくれる。免疫力を高め
る働きが強い。

おなかスッキリ!
きれいにお掃除するよ

食物繊維

ちゃんたち

水溶性食物繊維と
不溶性食物繊維が
タッグを組んで、
お掃除する。



実践編



キャラで図解!
栄養素じてん

牧野直子 監修 松本麻希 イラスト
定価: 本体1,200円+税
ISBN978-4-405-09351-5

絶賛発売中!