

## 『管理栄養士のパイオニアが教える やさしい食事術』訂正

本書 25 ページの表に間違いがありました。下記の表に差し替えをお願いいたします。

	1人分量	カロリー	タンパク質	炭水化物	脂質	食物繊維
ごはん (胚芽米)	100 g	167 kcal	2.7 g	36.4 g	0.6 g	0.8 g
	120 g	200 kcal	3.2 g	43.7 g	0.7 g	1.0 g
	150 g	251 kcal	4.1 g	54.6 g	0.9 g	1.2 g
食パン	6枚切り1枚	172 kcal	6.0 g	30.4 g	2.9 g	1.5 g
クロワッサン	1個(50 g)	224 kcal	4.0 g	22.0 g	13.4 g	0.9 g
うどん(ゆで)	1玉(250 g)	263 kcal	6.5 g	54.0 g	1.0 g	2.0 g
そば(ゆで)	1玉(150 g)	198 kcal	7.2 g	39.0 g	1.5 g	3.0 g
スパゲッティ(乾)	100 g	380 kcal	12.2 g	73.9 g	1.9 g	2.7 g