

藤田聡先生のおすすめ本

『眠れなくなるほど面白い 図解 たんぱく質の話』
(日本文芸社, 2019)

私たちの身体に欠かせないたんぱく質の働きや効果的な摂りかたを藤田先生の監修でわかりやすく解説！
眠れなくなるほど面白いたんぱく質の話をぜひ読んでみてはいかがでしょうか。



『しっかり食べてきれいになるたんぱく質の作り置き&ラク早おかず320』 (新星出版社, 2020)



たんぱく質の作り置きラク早おかずのレシピをご紹介します！
下宿でなかなか自炊ができていない方、たんぱく質を効果的に摂りたい方にオススメです。
ぜひ挑戦してみてください！

これらの本は立命館図書館には所蔵されていませんが
ご興味のある方は是非お手に取ってみてください！