

好きな食事を選ぶだけ。
毎日の栄養管理を
かんたんに。



あなたやご家族が「栄養的に、食べても良いレシピ」のみが表示されます※
そこから、好きなレシピを選んでいけば、「今日の献立」が完成。
献立がそのまま、栄養管理になるのです。

※一部の機能、疾患は対応しない場合があります。

管理栄養士のレシピ、 1万品。

各種学会に所属する管理栄養士が、専門医や料理家のアドバイスを参考に、家庭でできるレシピを丁寧に作りました。
無数のレシピに迷うより、あなたの定番レシピを見つけましょう。
おいしいままに健康になる、管理栄養士の知恵と工夫をお楽しみください。



みんなが作った、 100万品の献立

食べるだけで元気になる「まほうの献立」ときっと出会えます。
食事の目的やテーマごとに作られた、100万品の献立を検索することができます。
健康状態や好みに合った素敵な献立を見つけられれば、食事管理が楽しくなります。

食に関する正しい 情報をお届けします。

医学的な根拠（エビデンス）に基づいた食事のみを提供します。
また、食や健康に関する不正確な広告が掲載されないよう、ネットワーク広告および追跡型広告は一切実施しません。
食事だけでなく、情報発信や個人情報の取り扱いも安心・安全に。



先生からあなたへ

安心できる食事を、 おいしく楽しみましょう

“私のような持病（1型糖尿病）がある場合でも、おいしい健康のメニューはすべて管理栄養士が監修しているので、どれを選んでも安心です。
また医師として、毎日の食事管理に悩んでいる患者さんを多くみてきましたが、おいしい健康なら誰でも手軽に、楽しく食事療法を行えると思います。
患者さんやご家族が、食事を通じて明るい気持ちになれますよう、できることから始めてみてはいかがでしょうか。”

東京女子医科大学病院糖尿病センター内科勤務を経て、2016年から現職。自身が11歳の時に1型糖尿病を発症。患者と医師、両方の立場から1型糖尿病の正しい理解の普及・啓発のため患者会や企業での講演活動を行っている。好きなレシピは「抱えてたべちゃうよ 白菜サラダ」。

[市原先生のストーリーを読む](#) >

おいしい健康の管理栄養士

食の安心・安全を守るため

“おいしい健康の管理栄養士は、全員が関連学会に所属。栄養面だけでなく、調理は手軽でわかりやすく。可能な限り、家族のみんなが同じ食事を囲めるように。心と体の両方がおいしいという食事づくりを目指して、研究と工夫を重ねます。そして何より、たくさんの方の食があふれる今だからこそ、安心できる食事にこだわります。”

