

年	月号	テーマ	タイトル
2019	冬	会員の方の Q&A	カーブス会報誌
2020	チラシ	お休み中でも食事を楽しむ 3 つの工夫	カーブス会員サポートチラシ
2020	夏	老いない 太らない 24の知恵	カーブスマガジン 2020 夏号
2020	8-3	お悩み相談室	カーブス「たんぱく通信」
2020~2021	12-1	お悩み相談室 カロリーを抑える3つのポイント ①お肉の脂身を食べない ②調理で油を使わない ③炭水化物をとりすぎない	カーブス「たんぱく通信」
2021	春・特	「たんぱく質に加えて 意識したい栄養素とは？」	カーブスマガジン 運動×食事×睡眠 特集・食事編
2021	春	早うま・カンタン・村上先生のワザあり！ カーブスレシピ ①あさりと白身魚の汁そば ②サケのシーザーサラダ	カーブスマガジン 2021 春号
2021	夏	早うま・カンタン・村上先生のワザあり！ カーブスレシピ ①アクアパッツァ ②鶏の照り焼き	カーブスマガジン 2021 夏号
2021	秋	早うま・カンタン・村上先生のワザあり！ カーブスレシピ ①大豆入りミネストローネ ②さばとエビのフイヤベース	カーブスマガジン 2021 秋号
2021	冬	早うま・カンタン・村上先生のワザあり！ カーブスレシピ ①ビーフシチュー ②ひき肉豆腐	カーブスマガジン 2021 冬号