

## 改訂6版にあたって

本書は2001年に初版を刊行し、2004年、2005年、2010年、2015年に改訂を行ってきた。この間、多くの大学・短大などでご採用いただいていたが、昨年「日本人の食事摂取基準（2020年版）」の改訂が公表されたのを機に、データを更新し、用語の解説なども加筆して、さらに学生に理解しやすいテキストになるよう工夫した。

執筆者各位には、多忙な業務のなか、改訂作業に協力いただき、より一層わかりやすく使いやすいテキストになったのではないかと思う。

本書が今後さらに広く利用されることを望むものである。

2020年2月

編者記す

## はじめに

編者は学生時代から、生物が生存するために重要な栄養現象に興味を抱いて、この道に入ったのだが、それでも、予想をはるかに超える今日のような世界的な栄養への関心の高まりには、驚きを禁じ得ないものがある。

当然のことながら、このような健康・栄養への人々の要求を踏まえて、企業もあの手この手と利益を目指して努力している。そして商品の販売戦略上、その利点をことさら誇張したり、また時には研究不足による非意図的な場合もあるものの、意識的にデメリットを隠蔽したりする可能性がある。

もしそうならば、その商品を知らずに購入する生活者・消費者はたまったものではない。したがって現代は、自衛のためには、生活者・消費者自身による栄養に関する勉強を必要とする時代でもある。このように、科学的に正確な栄養学の知識を持つことは、いまや、健康を願う現代人にとっては基礎的教育ですらある。

編者はすでに、総論的な栄養学の教科書を出版している。にもかかわらず、あえてこのたび、新たに『わかりやすい栄養学』を編集することにした理由の1つを記しておきたい。

長年にわたり教育・研究に携わってきた編者であるが、編者の研究室を巣立った卒業生達の中に、同じ道を継いで栄養学に関する教育・研究を目指す者が、少しずつ現われるに至った。そこで、第一線で活躍中の方々と構成される本書の主要執筆メンバーに、教育・研究者としては若手に属するこれら卒業生達を加えて、マンネリ化しつつある編者自身に要求される活性化をも図りつつ、執筆陣の新鮮な頭脳とバイタリティを利用した斬新な教科書・参考書を出版することを計画した次第である。

簡潔に要点を踏まえて記されたこの『わかりやすい栄養学』が、第一義的には管理栄養士・栄養士養成課程を含めた大学・短大・専門学校の教科書として役立つことを願っている。そしてもちろん、栄養学の理解とそれに基づく実践を目指す人々に対する座右の書・参考書として、本書が大いに活用されることを期待するものでもある。

なお執筆にあたり、多くの著書・論文類を参考にさせていただいた。巻末に一覧表示したが深謝の意を表したい。また今回も、三共出版の秀島功氏に諸事ご努力願ったことに対し感謝したい。

2001年3月

編者記す