
まえがき

現代社会には、食生活の乱れ、生活環境の変化、身体活動の不足、ストレスなど、心身の健康を阻害する様々な要因が存在しており、生活習慣病の増加、QOLの低下が社会問題となっている。このため人々の健康志向はきわめて高く、膨大な健康情報が氾濫している現状である。このような我が国の現状を背景に、様々な健康・栄養政策が提示され、栄養士、管理栄養士、栄養教諭、栄養情報担当者、健康運動指導士等、国民の健康寿命の延伸を担う専門家の活躍は今後益々期待されている。

平成12(2000)年の栄養士法改正により、管理栄養士は登録資格から免許資格とされ、その業務が「傷病者に対する療養のための必要な栄養の指導、個人の身体の状況、栄養状態等に応じた高度の専門知識及び技能を要する健康の保持増進のための栄養の指導並びに特定多数人に対して継続的に食事を供給する施設における利用者の身体の状況、栄養状態、利用の状況等に応じた特別の配慮を必要とする給食管理及びこれらの施設に対する栄養改善上必要な指導等」と明確化された。この改正を踏まえ、平成14(2002)年には管理栄養士国家試験出題基準(ガイドライン)として、① 社会・環境と健康、② 人体の構造と機能及び疾病の成り立ち、③ 食べ物と健康、④ 基礎栄養学、⑤ 応用栄養学、⑥ 栄養教育論、⑦ 臨床栄養学、⑧ 公衆栄養学、⑨ 給食経営管理論の分野が示され、平成17(2005)年度の国家試験から適用された。本書は、このガイドラインに準拠した基礎栄養学の内容を中心に、関連する分野の項目も含めながら栄養士養成施設校での効率よい学習に役立つように構成した。すなわち基礎栄養学の教育目標である「栄養の意義の理解、健康の保持・増進、疾病の予防・治療における栄養の役割の理解、エネルギー、栄養素の代謝とその生理的意義の理解」を進めるために、① 社会・環境と健康、② 人体の構造と機能及び疾病の成り立ち、③ 食べ物と健康、④ 公衆栄養学の分野における関連項目を積極的に取り入れ、栄養学の周辺領域も合わせて体系的に学習できることを目標とした。特に基礎栄養学の中心をなす「栄養素の体内代謝」を学ぶ前に、② 人体の構造と機能及び疾病の成り立ちの分野に含まれる「栄養素の化学」について簡便に解説した。なお、栄養士課程に必要な有機化学、生化学等の基本的事項についても、高校での化学や生物を復習する目的でコラムや欄外を利用してわかりやすくまとめた。

また、栄養学は栄養士養成カリキュラムの初期に学ぶ科目であることを想定し、我が国における健康・栄養問題の現状と課題、健康・栄養政策についても前半の章で取り上げ、栄養士を志す人々が社会的・文化的な側面からも栄養学の意義を理解し、広い視野で栄養学を展望することができるようにした。さらに近年氾濫している様々な健康食品に関する正確な情報・知識として、法的に定義されている保健機能食品(栄養機能食品、特定保健用食品)についても記述し、本書が日常生活に役立つことを心掛けた。

本書は、栄養士養成施設における学生を対象に、さらに管理栄養士やフードスペシャリスト等の資格も目指す学生に役立つように編集した。このため、各章末には栄養士養成施設協会栄養士実力試験、管理栄養士国家試験、フードスペシャリスト資格認定試験について、平成19年度の問題を含む過去問題

を2肢択一式に統一して掲載し、理解度の確認ができるようにした。栄養士、管理栄養士の試験問題については、栄養学のみならず、本書で扱った関連領域の問題も選び、栄養学を中心とした基礎知識を効率よく身に付けられるように配慮した。裏返しには栄養素代謝の全体像が把握できるよう、代謝マップを付した。また、巻末には「健康日本21」、「食事バランスガイド」、「健康づくりのための運動基準2006」、「健康づくりのための運動指針（エクササイズガイド2006）」を参考資料として添えた。本書が、栄養学への興味と関心を高めることに貢献できれば幸いである。

本書の不備な点については、ご指摘、ご教示を賜り、内容を改善していきたいと思う。最後に本書の出版にあたって、多大なご尽力を頂いた三共出版株式会社の秀島功氏、飯野久子氏に厚く感謝致します。

2008年3月初春

堀口 美恵子

第5版にあたって

今回は、13章の食事摂取基準を「日本人の食事摂取基準（2020年版）」に改定し、関連の各章の内容を訂正した。また、国民の健康、栄養、疾病、寿命に関する統計資料を最新のものに入れ替えた。

今後も版を重ねるごとに内容を改めていく予定である。最後に本書の刊行にあたり、多大なご協力を頂いた三共出版株式会社の秀島功氏に深く感謝致します。

2020年3月初春

堀口 美恵子