

序

応用栄養学は、各ライフステージに適した栄養摂取方法や生活習慣に加えて、運動時や特殊環境下での代謝変化やその際の栄養摂取方法について学ぶ科目である。

わが国でライフステージ別に生じている問題を述べる。まず乳幼児では2,500 g未満の低体重出生児が先進国の中ではきわめて多いことが挙げられる。低体重出生児は、その子供の将来に生活習慣病に罹患するリスクが高いことが知られている。小児ではアレルギーの問題、成人では糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣のゆがみから生じる疾病の増加がある。そして高齢者では低栄養、フレイルティ、サルコペニアといった栄養不足や運動不足から生じる症状の増加がみられるなど、ライフステージにより様相が異なる。平均寿命と健康寿命の差が10年程度あり、高度医療の発達したわが国ではその差が広がりつつある。各ライフステージに適した栄養摂取や身体活動を実践することで、健康寿命が延長することが期待される。

本書は、日本人の食事摂取基準2015年版に準拠し、新しい情報も積極的に取り入れた。また、理解しやすいようにオールカラーの図や表をふんだんに使用し、栄養士・管理栄養士の教科書および参考書として十分に役立つ内容になったと考えている。

出版にあたり、羊土社の山村康高氏、関家麻奈未氏には、大変お世話になりました。心からお礼申し上げます。

2014年10月

柏下 淳
上西一弘