

序

基礎栄養学は、「栄養とは何か、その意義について理解する」ために非常に重要な科目である。管理栄養士・栄養士養成教育において栄養学を学ぶうえで、文字通りその基礎・土台となる根幹科目である。基礎栄養学を土台に、応用栄養学、臨床栄養学などが展開される。そこで今回「栄養学の基礎固めと臨床栄養学への橋渡し」をコンセプトに、基礎栄養学の知識をわかりやすく解説し、栄養学を学ぶ学生の学習に役立つ書籍を作成することとした。

本書は「テキスト（教科書）」と「演習版ノート」の2冊セットにすることにより、効果的に学習することを狙った「栄養科学イラストレイテッド」の演習版ノートである。この演習版ノートは、テキストに準拠した内容で、知識を確実に定着できる「自己学習用ノート」である。基礎栄養学の重要事項を、豊富な図表を用いて、わかりやすく簡潔に解説してある。全10章からなり、国家試験のガイドラインに完全に対応した内容となっている。巻末には厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」も付表として示してあるので参照してほしい。

目次の最後に「本書の使い方」があるのでそれにしたがって学習を進めてほしい。また、姉妹版の「基礎栄養学テキスト」をベースに作成してあるため、テキストとセットで使用することを強くおすすめしたい。

この本の最大の特徴は「わかりやすさ」にこだわった点である。執筆者は読者の目線に近い30代から40代の若手で構成した。若い力を結集してつくり上げた「わかりやすい学習ノート」となっていると自負している。本書が皆さんの基礎栄養学の学習に役立つことを信じている。

2012年 10月

執筆者を代表して
田地 陽一