

改訂第2版の序

実用的な青色発光ダイオード（LED）を開発したとして赤崎 勇氏と天野 浩氏，中村修二氏の三人に今年のノーベル物理学賞の受賞が発表され，日本中が湧いた．三人の功績と人物像などが連日報道されている．三人に共通していることは，長年強い目的意識をもって，並々ならぬ努力を重ねていることだ．ただ，これはノーベル賞に限ったことなく，学問，経営，芸能などどの分野の成功者にも共通していることだと思う．栄養学を学ぶ方々も同じである．

本書は多くの読者からご支持をいただき，初版発行からわずか2年で改訂のはこびとなった．この2年の間に多くの方々から，もっと良い内容にするためのご指摘や，ご要望をいただいたことを心より感謝している．今回の改訂は，そうした読者の方々に支えられている．

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．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．巻末には「日本人の食事摂取基準（2015年版）」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 改訂第2版」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．

私は，本書が読者の皆さんの目標実現の一助となることを願っている．そこで私の好きな言葉をここに記したい．

「高い目標をもつこと．その目標に見合った努力をすること．最後の最後まであきらめないこと．その目標は，きっと実現されるであろう」

2014年11月

執筆者を代表して
田地 陽一