
はじめに

近年の栄養学の進歩には目覚ましいものがあり、栄養の実践は、貧困、保健、医療、福祉、教育、ジェンダー、労働、成長、平等、そして気候変動など、多種多様な領域に影響を及ぼすことがわかってきました。例えば、栄養改善は、体力、精神力を向上させ、労働力を上昇させることにより、収入や賃金を増やすことができ、貧困を削減させることができます。栄養欠症や肥満・非感染性疾患の予防は、健康状態を増進すると同時に、医療費や介護費を減少させ、胎児や幼児の栄養改善は、学習能力をも向上させ、社会のエンパワメントを高めます。発展途上国においては、栄養改善により国民総生産（GNP）を8～11%上昇させることができることがわかってきました。さらに食品の生産、加工、分配、調理の工夫により、地球環境に与えている負荷も減少させ、地球にやさしい食事を提供することが可能になるのです。

一方、わが国においては、高齢社会の進展により、人々は健康寿命の延伸を望むようになってきています。いつまでも元気で、はつらつと生きていくための「栄養バランスのとれた健康な食事」は、ますます重要になってきています。では、「栄養のバランスとは、何のバランスなのか」「そもそも栄養とは何なのか」を聞くと、正確に答えられる人は少ないのです。栄養学を究めようとしている専門家に聞けば、多くの人たちから「それはとても難しい問題だ」と答えが返ってきます。栄養学は、親しみがあり、誰でも栄養に関する多少の知識はもっています。しかし、栄養を本当に理解しようとする、栄養学を深く、広く学ぶ必要があり、簡単に習得できるわけではありません。

しかしながら、私たちは、知識のレベルに関係なく、生きていくために、毎日、必ず何かを食べていかなければいけません。健康上のリスクをもった人や病気の人は、どのような食事をすればいいのか、深刻な課題になります。つまり、誰もが、生きている限り、栄養を正確に学ばなければならないのです。それは、人類が雑食性により進化したために、多種多様な食品から、「何を、どのくらい食べれば生きていけるのか」という知恵が必要になったからです。人間は、生きていくために「栄養を正しく知る」ことを宿命づけられたのです。

このように大切な栄養ですが、情報化社会の発達により、栄養はもちろんのこと、健康、食品、食事に関する情報が、連日、山のように放出され、結局、人々は、何をどのように食べればいいのかわからなくなってきています。このような状況であるがゆえに、栄養学を、わかりやすく、楽しく学べる本が必要だと考え、今回、この本を執筆しました。「難しい話をわかりやすく、楽しく、正しく伝える」ために、過大な協力をいただいたイラストレーターのうちだヒロコ様、さらに編集部の田頭みなみ氏と関家麻奈未氏に心から感謝します。

この本が、多くの人々の健康と幸福に貢献できることを願っています。

2020年1月

中村 丁次
