

第3版の序

今年、イチロー選手が日本人ではじめて大リーグ通算3,000本安打を達成し、日米で大きく報道された。この記録が凄いということに疑いの余地はないだろう。イチロー選手という、練習に取り組む姿勢や日々の自己管理の厳しさについて皆知るところだと思う。大きな成功は、長年にわたる並々ならぬ努力の賜物である。これは野球に限ったことではなく、学問、経営、芸能などの分野の成功者にも共通していると思う。栄養学を学ぶ方々も同じである。

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。このたびの改訂にあたり、本書をご活用いただいている多くの方の意見を反映し、より使いやすい紙面デザインに変更した。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 第3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40代以下の若手で構成した。若い力を結集してつくり上げた「わかりやすいテキスト」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」

最後に、本書をまとめるにあたり多大なお力添えをいただいた羊土社編集部の、田頭みなみ氏、関家麻奈未氏に深く感謝申し上げます。

2016年10月

執筆者を代表して
田地 陽一