
改訂に寄せる

栄養は、子どもの頃からいろいろな場面で聞いているので、話題になっても「そんなことはわかっているよ」と言い返したくなります。ところが、いざ、栄養学を本格的に学ぼうとすると、これが結構、難解なのです。この難しい栄養の話をつわりやすく、正しく、楽しく学ぶために本書を世に出したのが、2020年の2月でした。

あれから約5年の歳月が過ぎ、今回、時代の変化に対応するために改訂版を出すことにしました。この間、世の中は、大きく変化しました。新型コロナウイルスによる「パンデミック」で、一時、街から人の姿が無くなり、個食を強いられたのです。人々の歓喜を直接聞くことが無い「東京オリンピック」も経験しました。一方、全面オンラインで開催された「東京栄養サミット」では、世界のトップリーダーが登場して栄養の大切さを呼びました。コロナ禍後、最初のリアルな国際会議となった「アジア栄養士会議」では、直接対面で議論できる感動を感じながらアジアの栄養問題の深刻さを再確認したのでした。

ウクライナへのロシア軍の侵攻により、世界の食料を支える豊潤な国土は戦場化し、世界の食糧問題に影響を及ぼす現実を知り、イスラエル軍のガザへの侵攻では、食料を求め泣き叫ぶ群衆や餓死する子ども達の姿を目のあたりにしました。科学技術と経済の発展により、世界は成長、発展して、よい時代がくると期待した21世紀も、この5年間は、暗黒時代に突入しました。

地球環境の破壊、経済格差の拡大、民主主義の危機、国際関係の緊張化は、解決の糸口が見つからないままに今後も継続することが予測されます。

そして、このような現実には、飢餓と肥満が共存する「栄養不良の二重負荷」をさらに深刻化する危険性を内包しています。このような時代だからこそ、より多くの人々が、「何を、どのくらい、どのように食べれば、人々は健康で、幸せになれるのか？」を基本的命題にした栄養学を学んでもらいたいです。

今回の改訂では、学問的な進歩や改正された内容の修正や追加と同時に、さらにわかりやすく、楽しく学べるように努力しました。日々の食事は、些細な行為であり、その度、真剣に検討するほどのことではなく、無視しても、直ぐに影響が出るわけではありません。例えば、減塩を無視しても、翌日、血圧が上がるわけではないのです。しかし、減塩を意識してナトリウムの摂取量を減らせば、無視し続けた場合に比べて、高血圧や循環器疾患になる確率は間違いなく低くなり、健康寿命を延ばすことができます。このことは、ここ数年間の科学の進歩により検証されたことであり、実行しないと科学の進歩の恩恵を受けられないこととなります。誰もが栄養学という科学の恩恵が受けられるように、より楽しく学べるこの改訂版を世に出すことにしました。

2025年10月

中村 丁次

はじめに（初版）

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。栄養欠乏症や肥満・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方は、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ました。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ウチダヒロコ様、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
