

改訂第2版の序

命の営みによって栄養素は消費される。その栄養素を外部からとり入れるには、大昔の狩猟・採集生活を送っていたころの人間がそうであったように、狩猟や採集などの身体運動が本来は必要であり、運動しなければ栄養素等を獲得することはできない。しかし、現代社会では運動しなくても食ることが可能となり、その弊害として肥満症やメタボリックシンドローム等の健康問題が引き起こされている。その一方では、減量のために食事を極端に制限する人たちも存在し、やせの問題も深刻化している。現代社会における「食」と「身体運動」の問題は多様化している。

「食」の専門家である栄養士・管理栄養士の役割は「対象となる人の栄養状況を評価して適切な食事を提供すること」であるが、そのためには、「食」とともに「身体運動」に関する知識と理解が不可欠な時代となった。また、「身体運動」の専門家である健康運動実践指導者や健康運動指導士、また、保健体育教員やスポーツ指導者には「身体運動」とともに「食」への理解も求められている。

本書は、栄養士・管理栄養士やスポーツ・運動関連の専門職をめざす大学生を読者として想定した「運動生理学」のテキストである。しかし、上に述べた背景により、その内容は「身体運動が身体に及ぼす影響としくみ（運動生理学）」にとどまらず、「身体運動と食事のかかわり（運動栄養学）」や「スポーツパフォーマンス向上や健康づくりのための食事（スポーツ栄養学）」にわたっている。

これらのことから、本書の執筆は、運動生理学の各分野の専門家に加えて、食の領域に関係の深い運動栄養学・スポーツ栄養学分野の教育、研究、実践に従事している専門家をお願いした。おかげさまで初版はご好評いただき、栄養士・管理栄養士養成校を中心に多くの学校で教科書採用いただいた。5年ぶりとなる今回の改訂では、記載内容のアップデートや、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」をはじめとするガイドライン情報などの更新を行っている。将来の健康科学の担い手となる学生たちには、科学技術のめざましい発展に裏付けられる知識・技術を体得し、それを実践の場で応用できる経験を積み重ねて欲しい。本書がその「食」と「身体運動」の理解と実践の一助になれば幸いである。

最後に、本書の編纂にあたり多大なお力添えを賜りました羊土社の今城葉月氏、中田理沙氏はじめ、関係各位に感謝の意を表します。

2024年10月

麻見 直美
川中健太郎