

基礎栄養学ノート

第5版

● 第5版の序 田地陽一

第1章 栄養の概念

田地陽一 10

 要点整理問題 12

① 栄養の定義 12 / ② 栄養と健康・疾患 14 / ③ 遺伝形質と栄養の相互作用 19

 演習問題 25

 coffee break 管理栄養士国家試験の最も効率的な勉強法「最近の過去問を解け」 11

第2章 食物の摂取

深津佳世子（佐々木） 27

 要点整理問題 29

① 満腹感・空腹感と食欲 29 / ② 摂食量の調節 31 /
③ 食事のリズムとタイミング 34

 演習問題 37

 coffee break 大事な場面での「キュー！ グルグル」 そのとき、あなたは？ 28

第3章 消化・吸収と栄養素の体内動態

木村万里子 39

 要点整理問題 41

① 消化器系の構造と機能 41 / ② 消化・吸収と栄養 43 /
③ 消化過程（分泌源別の酵素・活性化・基質・終末産物）の概要 44 /
④ 管腔内消化の調節 51 / ⑤ 膜消化・吸収 52 / ⑥ 栄養素別の消化・吸収 56 /
⑦ 栄養素の体内動態 66 / ⑧ 生物学的利用度（生物学的有効性） 67 /
⑨ 栄養素の排泄 67

 演習問題 69

 coffee break 炭水化物，糖質，糖類の違いは？ 49

第4章 炭水化物の栄養

田地陽一 71

-  **要点整理問題** 73
- ① 炭水化物の概要 73 / ② 糖質の分類 73 / ③ エネルギー源としての作用 75 /
 ④ 血糖とその調節 78 / ⑤ 糖質の体内代謝 80 / ⑥ 他の栄養素との関係 84 /
 ⑦ 食物繊維 85
-  **演習問題** 88
-  *coffee break* 血糖値調節ホルモンの謎 72

第5章 脂質の栄養

田地陽一 90

-  **要点整理問題** 93
- ① 脂質の種類とはたらき 93 / ② 脂質の臓器間輸送 102 /
 ③ 脂質の体内代謝 105 / ④ 貯蔵エネルギーとしての作用 108 /
 ⑤ 摂取する脂質の量と質の評価 109 / ⑥ 脂肪酸由来の生理活性物質 110 /
 ⑦ 他の栄養素との関係 111
-  **演習問題** 112
-  *coffee break* 重要な脂肪酸は? 99

第6章 たんぱく質の栄養

永井俊匡 114

-  **要点整理問題** 116
- ① アミノ酸・たんぱく質の構造・機能 116 / ② たんぱく質の合成と分解 118 /
 ③ たんぱく質・アミノ酸の体内代謝 119 / ④ アミノ酸の臓器間輸送 123 /
 ⑤ 摂取するたんぱく質の量と質の評価 123 / ⑥ 他の栄養素との関係 125
-  **演習問題** 127
-  *coffee break* 不可欠アミノ酸の覚え方 117

第7章 ビタミンの栄養

大口健司 129

-  **要点整理問題** 131
- ① ビタミンの分類 131 / ② ビタミンの栄養学的特徴と機能 134 /
 ③ ビタミンの吸収と体内利用 137
-  **演習問題** 138
-  *coffee break* 脂溶性ビタミン4つの暗記法 (田地陽一) 132

第8章 ミネラルの栄養

大口健司 140

要点整理問題 142

- ① ミネラルの分類 142 / ② ミネラルの栄養学的特徴と機能 143 / ③ ミネラルの吸収と体内利用 147

演習問題 150

- ☕ *coffee break* 細胞内外のナトリウム、カリウムの覚え方 (田地陽一) 141 / スーパーオキシドジスムターゼ(SOD) の構成成分となるミネラルの暗記法 (田地陽一) 146

第9章 水・電解質の栄養的意義

寺島健彦, 石田淳子 152

要点整理問題 155

- ① 生体内の水 155 / ② 水の出納 155 / ③ 脱水・熱中症・浮腫 157 / ④ 電解質代謝と栄養 160

演習問題 164

- ☕ *coffee break* pHとH⁺の関係 153 / 高血圧の分類と食事療法 154 / らくだのこぶの正体 160

第10章 エネルギー代謝

海野知紀 166

要点整理問題 167

- ① エネルギー代謝の概念 167 / ② エネルギー代謝の測定法 170 / ③ 生体利用エネルギー 174

演習問題 177

- ☕ *coffee break* 身体活動の単位に「カロリー (kcal)」を用いていない理由 174 / 夜遅い食事の食事誘発性熱産生 174 / 冬眠中のエネルギー代謝 175

● 付表 日本人の食事摂取基準 (2025年版) 179

● 索引 193

■ 正誤表・更新情報

本書発行後に変更、更新、追加された情報や、訂正箇所のある場合は、下記のページ中ほどの「正誤表・更新情報」からご確認ください。

<https://www.yodosha.co.jp/yodobook/book/9784758113786/>



■ 本書関連情報のメール通知サービス

メール通知サービスにご登録いただいた方には、本書に関する下記情報をメールにてお知らせいたしますので、ご登録ください。

- ・本書発行後の更新情報や修正情報 (正誤表情報)
- ・本書の改訂情報
- ・本書に関連した書籍やコンテンツ、セミナー等に関する情報

※ご登録には羊土社会員のログイン/新規登録が必要です

ご登録はこちらから

