

第5版の序

本書は平成24年（2012年）にはじめて発行され、おかげさまで多くの方々からご支持をいただいていた。初版発行から12年のときを経て、新たに第5版を発行できることを心より感謝したい。

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。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。巻末には「日本人の食事摂取基準（2025年版）」も付表として示してあるので参照してほしい。また、姉妹版の「基礎栄養学 第5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。

現在、MLBで大谷翔平選手が躍動している。打者に専念した今シーズンは本塁打王と打点王の2冠、そして前人未踏の50-50（50本塁打-50盗塁）を達成し、自身3度目のMVPを獲得した。チームのワールドチャンピオン獲得にも大きく貢献した。MLBで投手と打者の二刀流で成功したのは、偉人ベーブ・ルース以来である。大谷選手の活躍の裏にはひたむきな努力がある。成功の礎^{いしづえ}は努力である。成功を目指す読者の皆さんもこの点は同じであることを忘れないでほしい。

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2つここに記したい。

「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」

「人生における幸運（ラッキー）とは誰のところにも訪れるわけではない。それはチャンスに対して準備ができている者のところにだけ訪れるのである」

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、矢形華乃氏、田頭みなみ氏に深く感謝申し上げます。

2024年11月

執筆者を代表して
田地 陽一