

第3版の序

年を重ねても、いつまでも健康でいたいと考えることは、人にとって当然の願いです。健康は、食事や運動などを含む生活習慣に大きく影響されます。わが国では寿命が年々延びていることで、生活習慣の少しのゆがみの蓄積が中高年時に生活習慣病として顕在化してきます。

いつまでも健康でいるためには、正しい食習慣と運動習慣を身につけることが必要です。では、いつから実施すればよいのでしょうか。

それは、母親のおなかにいる胎児のころから影響があります。生まれたときに2,500 g未満の低出生体重児は、成人になると糖尿病や高血圧症などの生活習慣病になりやすいことが知られています。乳幼児や妊婦から高齢者まで、各ライフステージの生活習慣で注意する点が変わってきます。特に高齢化が進むわが国では、高齢者のフレイルの問題も深刻になってきています。高齢者は、筋たんぱく質の合成能が低下するため、それを補うにはたんぱく質を積極的に摂取する必要があります。しかし高齢者は何らかの疾患に罹患している場合も多く、たんぱく質摂取が進めにくいこともあります。また、咀嚼機能や嚥下機能が低下すると食形態の調整も必要になります。つまり、栄養管理するには、栄養的な知識だけでなく、食形態についての知識も求められます。このような個々の状況に応じて適切に対応する能力が管理栄養士には必要です。

応用栄養学では、各ライフステージに適した栄養摂取方法や生活習慣、さらには、運動時や特殊環境下での代謝の変化や必要栄養素の変化について学びます。

本書第1版は2014年に出版いたしました。食事摂取基準の改定や管理栄養士コアカリキュラムの改定があったため、大幅な改訂を行い、2020年に第2版を出版しました。今回は、日本人の食事摂取基準（2025年版）に準拠し、管理栄養士・栄養士養成のための栄養学教育モデル・コア・カリキュラムにも準拠し、管理栄養士国家試験出題基準（ガイドライン）にも対応するように工夫を凝らし、作成いたしました。

執筆者も各分野のスペシャリストが担当しましたので、とても充実した内容となりました。本シリーズの特徴である、イラストレイテッド (illustrated)、つまり図解入りの教科書ですので、各所でのイメージがしやすく理解が進むように工夫されています。

末筆ながら、本書の出版に際しては、羊土社編集部の中川由香氏はじめ、関係者の方々のご協力のおかげで出版できましたことを深く感謝いたします。

2025年1月

執筆者を代表して
栢下 淳