

目次

はじめに 3

第1章 栄養学とは 11

- 栄養・栄養学とはなにか
- 栄養学の歴史
- 人体の構成と栄養
- 細胞・遺伝子と栄養
- 食物の成分と栄養
- 保健と栄養
- 医療・福祉と栄養

第2章 栄養素の種類と働き 35

- タンパク質―人体を構成する主成分
- 脂質―多種多様な種類がある
- 炭水化物―最大のエネルギー源
- ビタミン―体にとつての潤滑油
- ミネラル―体を調整し、材料にもなる
- タンパク質の働きと欠乏症・過剰症
- 脂質の働きと欠乏症・過剰症
- 糖質の働きと欠乏症・過剰症
- 食物繊維の働きと欠乏症・過剰症
- ビタミンの働きと欠乏症・過剰症
- ミネラルの働きと欠乏症・過剰症
- 水の働きと摂取量

第3章 栄養素の生理 77

- 食物の摂取 ● 食欲中枢とその調整機能 ● 空腹感とはなにか ● 食欲と空腹感とは別物 ● 味覚 ● 栄養感覚による摂取量の調整 ● 消化 ● 消化器官
- 吸収 ● 吸収の機構 ● 吸収の経路 ● 排泄 ● 栄養素の消化・吸収 ● タンパク質の代謝 ● 脂質の代謝 ● 炭水化物の代謝 ● ビタミンの代謝 ● ミネラルの代謝

第4章 エネルギー代謝 121

- 生命のエネルギーと食物のエネルギー ● 人体のエネルギー代謝
- 推定エネルギー必要量の算定

第5章 ライフステージと栄養 129

- 妊娠期・授乳期の体の変化 ● 妊娠と栄養 ● 妊娠中に起こりやすい疾患
- 授乳と栄養 ● 発育期の生理 ● 新生児・乳児の栄養 ● 新生児・乳児の栄養障害 ● 幼児の栄養 ● 幼児の栄養障害 ● 学童期の栄養 ● 思春期・青年期の生理 ● 思春期・青年期の栄養 ● 学童期・思春期・青年期の栄養にお

ける問題 ● 成人期の生理 ● 成人期の栄養と生活習慣病 ● 高齢期の生理
● 高齢者の栄養 ● 高齢者の栄養不良

第6章

傷病者の栄養ケア・特別用途食品と

保健機能食品

161

● 食事療法 ● 肥満 ● 痩せ ● タンパク質欠乏症 ● ビタミン・ミネラル欠
乏症 ● 糖尿病 ● 脂質異常症 ● 高尿酸血症・痛風 ● 高血圧症 ● 貧血
● 食物アレルギー ● がん ● 外科手術 ● 栄養補給 ● 特別用途食品 ● 保
健機能食品

第7章

健康づくりのこれまでとこれから

191

● 栄養改善から健康増進へ ● 健康日本21 ● 食事摂取基準 ● 食生活指針
● 栄養不良の二重負荷 ● 快適で持続可能な社会の建設と栄養

おわりに…超高齢社会と環境問題、カギは栄養 204

参考文献 207