

やさしい栄養学 第3版



栄養学は細胞から社会までを扱う総合科学です!!
「やさしい栄養学」がDVD化されリニューアル!!

栄養・食・健康・疾病などに関わる栄養学の
内容を、2010年度版の食事摂取基準と共に、CGと実写でわかりやすく解説しています。現代の栄養や食生活などの問題に対する新たな内容も加わり、栄養学の入門編として、ますますご活用いただきやすくなりました。栄養士・管理栄養士、看護師、保健師、福祉関係者など健康増進に携わる方、必見のDVDです。



NEW

- DVD全6巻
- 各巻価格 ￥29,400 (本体価格￥28,000)
- セット価格 ￥176,400 (本体価格￥168,000)



VOL.1 栄養学とは 35分 **NEW**

■ 原案監修：岩間 範子 女子栄養大学 短期大学部 教授
栄養学は食品や体内での栄養素の役割を基本として人の健康増進を担う学問です。この巻では、栄養学の成り立ち、栄養とは何か、食物と栄養素、食品群や食事摂取基準(2010年度版)、食生活や食行動などについて解説します。

VOL.2 エネルギーとなる栄養 37分 **NEW**

■ 原案監修：岩間 範子 女子栄養大学 短期大学部 教授
■ 学術指導：荒木 英爾 女子栄養大学 保健センター所長
私たちが身体を動かし、生命を維持するためには、食物からエネルギーを摂取することが必要です。この巻では、食物を消化・吸収するための消化管の構造、エネルギーとなる栄養素の消化・吸収のしくみ、それらの栄養素を含む食品について解説します。

VOL.3 身体をつくる栄養 44分 **NEW**

■ 原案監修：岩間 範子 女子栄養大学 短期大学部 教授
■ 学術指導：荒木 英爾 女子栄養大学 保健センター所長
私たちの身体を支える筋肉や骨、体内のさまざまな機能に関わる物質は、食物から摂取する栄養素によってつくられています。この巻では、身体を構成し、生理機能を円滑に営むために重要な栄養素の消化・吸収の仕組み、それらの栄養素を含む食品について解説します。



VOL.4 ライフステージと栄養 41分 **NEW**

■ 原案監修：岩間 範子 女子栄養大学 短期大学部 教授
乳児期・幼児期などの成長期を経て人生を全うする高齢期まで、私たちの一生の身体や栄養の状態は変化しています。それぞれのライフステージ適した栄養の摂りかたや各ライフステージにおける、食や栄養のポイントなどを実写やCGでわかりやすく解説します。

VOL.5 疾病と栄養 43分 **NEW**

■ 原案監修：岩間 範子 女子栄養大学 短期大学部 教授
■ 学術指導：荒木 英爾 女子栄養大学 保健センター所長
疾病の治療・予防における栄養の役割は、近年ますます増加しています。この巻では、治療食や栄養法の分類、代表的な疾患とその栄養・食事療法、栄養療法の一例について解説しています。

VOL.6 健康と栄養 42分 **NEW**

■ 原案監修：岩間 範子 女子栄養大学 短期大学部 教授
■ 学術指導：荒木 英爾 女子栄養大学 保健センター所長
肥満や痩せ、食物アレルギー、健康食品、サーカディアンリズムと栄養など、現代の食生活や栄養に関する問題とより健康的な生活を送るための栄養や食事について解説します。

