



- **最新データ**（日本食品標準成分表八訂、日本人の食事摂取基準2020年度版）に**完全対応**！
- **「食べ方」に関する記述が充実**！  
科学的根拠に基づいた**「栄養素と食事をつなぐ食べ方」**がわかる

## 2022年3月新刊 からだ・健康・食べ方を科学する **新・栄養の教科書**



栄養と健康の基礎をわかりやすく解説するとともに、**栄養素の種類と働きや、おいしく、賢く食べるための知識をわかりやすく紹介する。「日本人の摂取基準(2020年版)」「日本食品標準成分表(八訂)」に対応。**

**理論から実践方法まで  
すこやかに生きるための、知識が身につく！**  
体のしくみや代謝  
各栄養素の働きや上手な摂り方  
食事の組み立てや栄養素ごとの食べワザ

- 【構成】**
- 第1章 体と健康の基本**  
栄養とは、体のしくみ、食品・食事に関する目安
  - 第2章 栄養素・栄養成分事典**  
炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル…
  - 第3章 食事と食べ方のポイント**  
食事の組み立て、気になる栄養素のための食べワザ…  
**食材事典**

**【ターゲット】**  
30～40代女性  
栄養を学ぶ学生（医療、健康、スポーツ関係含む）



※画像はすべて仮画像になります。

2022年2月24日受注締切 / 3月18日搬入予定

書店番線印

からだ・健康・食べ方を科学する  
**新・栄養の教科書**

著者: 大久保研之 深津章子  
ISBN: 978-4-405-09427-7 定価: 1,500円+税 4C 288P A5判

ご担当

冊

様

**新星出版社**

営業担当: 〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10  
TEL: 03-3831-0743(代)

ご注文は  
営業本部FAXまで **03-3831-0758 (fax)**

2022.01.12作成