

女子栄養大学出版部

働きから
摂取量まで
きちんと学べる
虎の巻



Protein

基礎から
小ネタまで



Carbohydrate



Food

上西一弘

女子栄養大学教授

必要量から
性質まで
まるわかり



Vitamin C

第5版



Calcium

不足すると？
とりすぎると？
なにからとれる？

Fatty acid



Energy

くり返し読みたくなる
栄養素バイブル



Zinc



食品成分最新ガイド

栄養素の 通になる

【日本人の食事摂取基準 2020 年版】「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」対応

人気の栄養素解説書 基本事項もネタコーナーも 第4版から大幅更新!

たとえば、こんなネタ投入



- 水を飲んでも太る? → 14ページを
- 骨重量の $\frac{1}{4}$ は でできている → 25ページを
- 野菜は もののほうが葉酸が多い → 114ページを
- ビタミンCの欠乏症はあのアニメにも登場している → 131ページを
- 自分のとっているカルシウム量をチェックするには → 181ページを