

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



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

栄養素の 通になる

食品成分最新ガイド

第5版

「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

人気漫画『鬼滅の刃』で
日光を浴びると消滅する鬼は
人を食べますが、
これを**栄養学**的に見ると
どんな意味が…？



著者の推理をネタコーナー
145ページでチェック！

「日本人の食事摂取基準」や「日本食品標準成分表」の
最新版に合わせて**内容を刷新！**

人気の大ネタ小ネタコーナーでは**新ネタ多数投入！**