



栄養のこと、本当に知ってる？
低カロリーでヤせる、はカン違い！？

「世界一さら～っとわかる栄養学 からだと栄養のしくみ」

眺めるだけで、バッチリわかる！

株式会社 高橋書店(本社:東京都文京区 代表取締役社長:高橋秀雄)は、2019年2月28日、『世界一さら～っとわかる栄養学 からだと栄養のしくみ』を発売しました。

毎日の食事は栄養バランスを考えながら食べたいと思うもの。しかし栄養に関するさまざまな研究は進み、昔は当たり前だった情報が新しい研究結果でどんどん覆されています。今や「**バランスには気をつけたいが、何をどう食べたらいいのかわからない**」方がほとんどではないでしょうか？ そんなお悩みを本書がすべて、さら～っと解決します！

専門家のための本ではないので、専門用語もなるべく省いて、眺めるだけでバッチリわかる内容になっています。

【クイズ！ あなたもしている栄養素のカン違い！】

突然ですがクイズです。イエスカノーで答えてみてください！

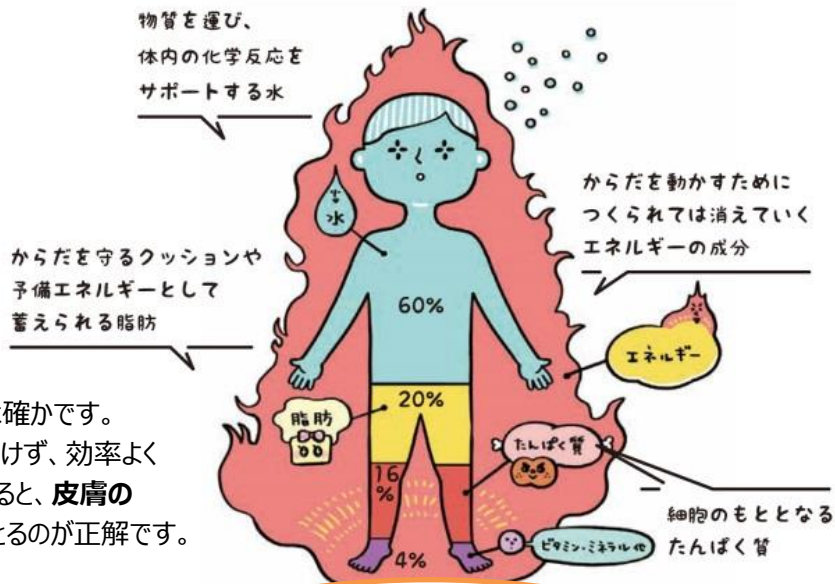


- Q1. ビタミンCはレモンがいちばんとれる？
- Q2. 脂肪は健康に悪いので、とらない方がいい？
- Q3. ミネラルウォーターには、ミネラルがたっぷり入っている？



じつはこのクイズ、**答えはすべてノー！！**
答えは以下の通りです。

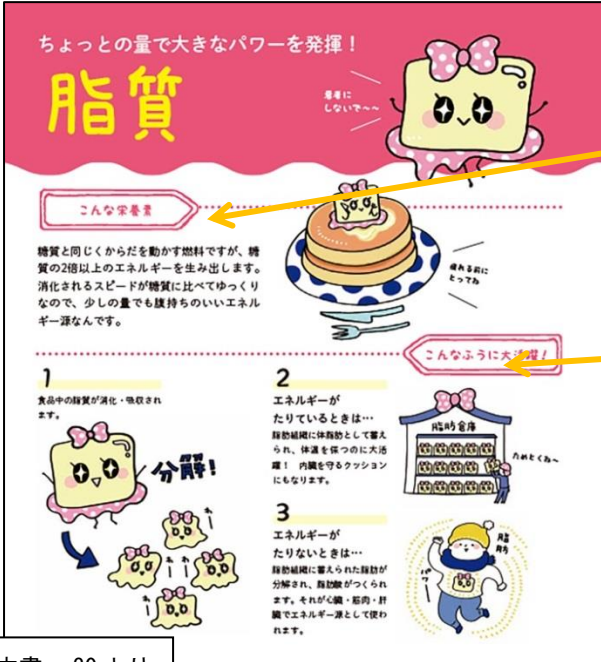
- A1.** ビタミンCはレモンにも含まれてはいますが、実は**赤ピーマン**や**ブロッコリー**のほうが豊富。また、一度にたくさんとってもカラダの中に溜められず、尿から外に出ていってしまうので、こまめにとるのがおすすめです。
- A2.** 脂肪のとりすぎが生活習慣病の原因になるのは確かです。でも、糖質やたんぱく質に比べて胃腸に負担をかけず、効率よくエネルギーを取れる栄養素でもあります。不足すると、**皮膚の乾燥や免疫不全の原因**にも。脂肪は、適度にとるのが正解です。
- A3.** ミネラルウォーターは軟水と硬水に分けられています。カラダに必要とされるカリウムやマグネシウム、ナトリウムなどは、**軟水ではほとんどとれません**。硬水には多少含まれていますが、大豆や魚を食べるのに比べると、たっぷりどころか**ほぼ含まれていないのと同じ**です。



からだは、食べたものでできている！

【もう損はさせない、栄養の正しい知識】

栄養素のいちばんの特徴は、ビタミンや脂肪などが単独ではなく**力をあわせて働いている**ということ。ダイエットだからといって、「脂質 = 悪者」と当たり前のように考えていませんか？ 悪者にされたり価値がないと思われたりした栄養素が新しい研究結果によって見直されていることもあります。難しそう、と思っている方にこそおススメ！ さらっと読めるイラスト豊富な本書で、楽しみながら知識をつけちゃいましょう！



本書 p. 30 より

■ 本書の構成 ■

- ・第1章 世界一さら〜っと読める栄養の仕組み
- ・第2章 世界一さら〜っと学べる栄養素はたらき図鑑
- ・第3章 世界一さら〜っとわかるからだにいい食べ方

■ 書籍概要 ■

タイトル : **世界一さら〜っとわかる栄養学**
からだと栄養のしくみ

ISBN : 978-4-471-03260-9

監修 : 松田 早苗

定価 : 1,250 円(税別)

判型 : B5 変型(210×190 mm)

頁数 : 128 ページ(オールカラー)

発行日 : 2019 年 2 月 28 日



◇監修者紹介◇松田 早苗 まつだ さなえ

女子栄養大学短期大学部教授。管理栄養士。博士(栄養学)。専門は栄養学、疾患モデル動物を用いた食品の機能性が及ぼす腎臓への影響。NHK「きょうの健康」監修。また、監修書に『基礎栄養学』(光生館)、『からだにうれしい あたらしい栄養学』(高橋書店)などがある。

【姉妹本も好評発売中！】

からだのことを理解するのは難しそう、と感じる方のために本書と同じくイラストをたくさん使った姉妹本のご紹介です！ からだのことを知れば、いいこといっぱい！ なりたいたいからだになれる『からだと筋肉のしくみ』、生活やスポーツで使う筋肉がわかる『からだの動くしくみ』も好評発売中です！



こんな栄養素！

栄養素ごとに、どんな役目があるのかをイラストつきでざっくり説明！

こんなふうで大活躍！

どんな働きをしているのかが分かるので、なぜ体に必要なのかを知ることができます。

【ハムの食べ方のコツ、知ってますか？】

さらに本書では、栄養素ごとに食べ方のコツや食材、おススメの調理法も紹介。たとえば、ビタミン B1 は豚肉に多く含まれますが、実はハムやベーコンにも多く含まれています。身近な食材の意外な栄養など、日常生活に役立つ知識が身につく一冊です。ちなみに、ビタミン B1 は加熱に弱く水溶性で、空気にさらすことでも失われてしまいます。加熱は短めにし、水や空気にさらしすぎないようにしましょう。



【当リースに関するお問い合わせ先】 高橋書店 広告・広報部 担当：小泉

TEL : 03-3943-6583 / FAX : 03-3943-4051 / EMAIL : koukoku@takahashishoten.co.jp

プレバプのご相談 いつでも承ります。お気軽にご連絡ください。