



発行：一般社団法人日本摂食障害協会
(2019年3月発行)

定価：1,000円(税込)

※本書は日本財団の助成を受けて作成しています



対象
・管理栄養士、栄養士など、食と栄養の専門家
・自分自身、そして家族や親族、患者、顧客の健康を守り、笑顔が生まれる食事を考えたい方

何を食べたらいいか。そして、どのように食べるのがよいか。真の意味でバランスの取れた食事を考えるために、日常的な食事に含まれる栄養とその栄養素がもつ生理機能の基本的な知識について学べるハンドブックが誕生しました。
メディアで取り上げられる栄養と健康の話題に振り回されないためにも知っておきたい、栄養に関する知識が満載です。

栄養素の働きを学んで
バランスのよい食事を考えてみよう

専門家の学び直しにも！
栄養に関する知識をブラッシュアップ



内容

オールカラー A5判・32頁

1. 栄養とエネルギー

栄養/栄養素の種類と働き(概要)/3大栄養素の関係/エネルギー/エネルギーの単位

2. タンパク質とアミノ酸

タンパク質とアミノ酸/タンパク質の役割/アミノ酸の種類/タンパク質とアミノ酸の代謝/アミノ酸BCAA/アミノ酸の摂取バランス

3. 炭水化物、糖と食物繊維

炭水化物、糖と食物繊維/炭水化物の分類/糖に関するトピック(糖質と中性脂肪、オリゴ糖、多糖類、甘味素材、甘味料)

4. 脂質と脂肪酸

脂質/脂肪酸/脂肪酸のはたらき/脂肪酸の主な種類とそれらを多く含む食品/リン脂質、糖脂質、セラミド/コレステロール/脂肪酸に関するトピック(トランス脂肪酸)

5. ビタミン

ビタミン/脂溶性ビタミン/水溶性ビタミン/ビタミン様物質

6. ミネラル

ミネラル/人体のミネラル

7. 機能性食品とフィトケミカル

機能性食品とフィトケミカル/主なフィトケミカル/「抗酸化作用」について

8. 水と体内水、消化と吸収

水と体内水/消化・吸収・排泄と腸内細菌

9. ビタミン・ミネラル食材早見表

比較的購入しやすい食材で、ビタミンやミネラルが多く含まれるものをリストアップ

《食にまつわる病気を解説》摂食障害



豊富な図表と共に、役立つ情報をコンパクトにまとめました

ご購入方法・お問い合わせ先につきましては、裏面をご覧ください

一般社団法人 日本摂食障害協会 発行
おさらい おどろき
再確認&再発見 栄養素の働き ハンドブック
購入申込書



① スマートフォン・パソコンでお申込み

一般社団法人日本摂食障害協会のホームページ <https://www.jafed.jp/guidebook/>
または右の QR コードよりアクセスし、必要事項をご入力の上、お申し込みください。



② ファックスでお申込み

下記必要事項をご記入の上、**FAX 03-5226-1089** までお送りください。



③ 郵送でお申込み

下記必要事項をご記入の上、**一般社団法人 日本摂食障害協会**（〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町 3-33 2F）までお送りください。

一般社団法人日本摂食障害協会発行 『おさらい おどろき 再確認&再発見 栄養素の働き ハンドブック』を購入します

購入冊数	冊
お名前	(購入代金のお振込人名義と 同じお名前をご記入ください)
ご所属	
ご住所	郵便番号 (〒 -)
電話番号	(内線)
FAX番号	
Eメール	

【注意事項】

- 金額は税込です。購入数+送料をお振込ください。(参考/1冊の場合:1,000円[冊子代]+500円[送料]=1,500円)
- 送料は1~10冊まで一律500円となります。11冊以上2個口になりますので、追加500円がかかります。
なお、10冊以上のご注文に関しては、事務局からご連絡させていただく場合がございます。
- 代金は指定口座に振込にてお支払いください。なお、振込手数料はご負担くださいますようお願い致します。
<振込先>みずほ銀行 東京中央支店 普通 2870979 シャ)ニホンセツシヨクショウガイキヨウカイ
※注意 「購入お申し込み名義」と「お振込人名義」は、必ず同一にてお願い致します(別名義の場合、本人照合ができません)
- 上記口座への入金確認後、順次発送をさせていただきます。お申し込みから商品が届くまで、2~3週間程度かかる場合がございますが、ご了承ください。
- お申し込みより3週間が過ぎても本書が届かない場合は、再度のお問い合わせをお願い申し上げます。
- ご購入いただいた商品の返品はできません。
- 送付先は、1申し込みにつき1箇所になりますので、あらかじめご了承ください。

受付・お問い合わせ

一般社団法人**日本摂食障害協会**

Japan Association for Eating Disorders

〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町 3-33 2F www.jafed.jp

TEL 03-5226-1084 FAX 03-5226-1089 Eメール info@jafed.jp



日本摂食障害協会



jafed.jp



[@info43412297](https://twitter.com/info43412297)