

推薦図書

学 科： 健康生活学部 食生活健康学科	氏 名： 池田 晴美
書 名： 佐々木敏の栄養データはこう読む！ 疫学研究から読み解くぶれない食べ方	
著者・訳者： 佐々木敏著	
出 版： 女子栄養大学出版部 2015	
〈推 薦 文〉	
<p>栄養学に携わる人であれば、この本の著者の佐々木敏先生を知らない人はいないでしょう。東京大学大学院教授で医学博士の先生は、いち早く「EBN」（エビデンス）を提唱し日本人が健康を維持するために摂取すべき栄養素とその量を示したガイドライン「食事摂取基準」（厚生労働省）の策定にも貢献された方です。この本の対象者は栄養学を学ぶ人のみではなく一般の人向けにわかりやすく書かれている点が特徴で、内容も「こんな大問題、食塩と高血圧」、「不思議がいっぱい肥満問題」など一般の人にも興味がある身近な話題に触れやさしいクイズの問題も挿入され、読みやすいようになっています。1章から6章までの中には、今ブームの「糖質制限と脂質制限、やせるのはどちらか？」といった項目もあり具体的な数値で根拠を示し科学的にかつわかりやすく説明されています。長寿国となった我が国の栄養健康情報のあふれる昨今、「根拠に基づく栄養学」を通して、しっかりした情報を私たちに伝えてくれる本だと思います。</p>	