

# 佐々木敏の

3月下旬発売

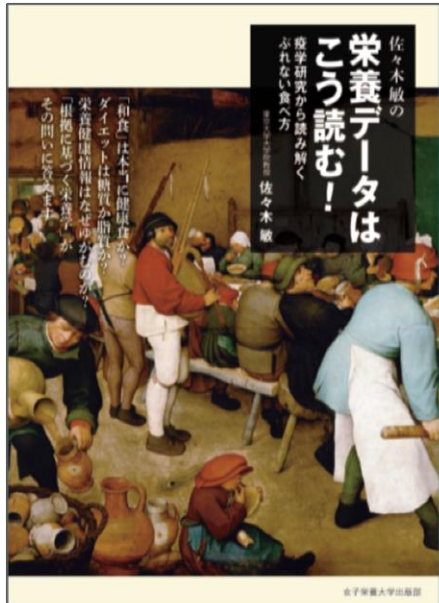
# 栄養データはこう読む！

## 疫学研究から読み解く ぶれない食べ方

「和食」は本当に健康食か？  
ダイエットは糖質か脂質か？  
栄養健康情報は  
なぜゆがむのか？

「根拠に基づく栄養学」が  
その問いに答えます。

東京大学大学院教授  
佐々木敏 著  
A5判 336 ページ  
ISBN978-4-7895-5442-8  
定価2,500円(税別)



中性脂肪値を上げない食べ方はあるか？  
コレステロールは高いほうが本当に長生きか？  
健康によいお酒は本当にあるのか？  
トランス脂肪酸は本当に避けるべきか？  
日本人の食塩摂取量は減ってきているか？  
なぜ人はカロリーを少なめに見積もるのか？  
ソフトドリンクの本当の怖さとはなにか？  
「朝食は食べるほうが太らない」は本当か？

……日本の栄養疫学研究をリードし未来を切り拓く佐々木敏さんが、疫学研究データから食べ物（栄養）と健康のつながりを読みときます。

発行：女子栄養大学出版部

●著者略歴 佐々木敏 ささきさとし

東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野教授。女子栄養大学客員教授。国立がんセンター研究所、国立健康・栄養研究所などを経て現職。いち早く「EBN」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）策定において、中心的役割を担い続ける。著書に『わかりやすいEBNと栄養疫学』『食事摂取基準入門—そのところを読む』（ともに同文書院）ほか。

ご注文は一般書店、ネット書店、または下の申込書で女子栄養大学出版部までFAXをお送りください。

FAX03-3918-5591 TEL03-3918-5411

ヤマト運輸コレクトサービス注文書 ※書籍代金の他に代引き手数料230円がかかります。※送料無料

書籍コード	書名	冊数	定価(税別)
5442	佐々木敏の栄養データはこう読む！	冊	2,500円
送付先	住所		時間帯希望
			希望なし
			午前中
			12-14時
			14-16時
			16-18時
氏名	電話		18-20時
			20-21時