

栄養ソフトを使った

抗酸化ビタミンの摂取方法

Japanese and English

和訳・英訳 対応

著：横内章子

『人間には、すべての栄養素が必要である －代謝と恒常性から考える栄養の本質－』

現代人の多くは「何をどれだけ摂ればいいのか」がわからない。だが——人間の体はひとつの“代謝のネットワーク”でできている。特定の栄養素だけに注目しても意味がない。代謝は他の栄養素と緻密に関わり合って動いているのだ。

本書では、

- 代謝のしくみと栄養素の相互関係
- 抗酸化ビタミン（βカロテン・ビタミンC）の重要性
- 細胞再生を支えるB群ビタミン（B6・B12・葉酸）
- 過剰症を防ぐための“制限栄養素”の考え方

を、実用新案データに基づき体系的に解説。

さらに、香川 綾氏考案の「四群点数表」を活用し、
食材選び → 量のチェック → 繼続の仕組みまでを
一冊でわかりやすくガイドします。

◆目次

実用新案 栄養摂取支援装置 解説

はじめに … 1

栄養ソフトを使用する際の解説 … 4

あとがき … 8

■実用新案 栄養摂取支援装置 原文



ご注文申込書 貴店名/ 帖合	注文数	発売:株式会社三恵社 TEL052-915-5211 Fax052-915-5019
	冊	<p>栄養ソフトを使った 抗酸化ビタミンの摂取方法 Japanese and English 和訳・英訳 対応 40頁 / A5判 / ソフトカバー 定価1,210円(税込) ISBN978-4-8244-0251-6 C0078</p> <p>ご注文は、JRCへ FAX03-3294-2177 (TEL:03-5283-2230)</p> <p>株式会社 JRC 経由で、すべての取り次ぎへの出荷が可能です。返品は長期にお受け致します。</p>