

月刊誌『栄養と料理』の好評連載「食品に見る 機能性成分のひみつ」待望の書籍化!!

からだにいいってほんと？

食品でひく 機能性成分の事典



タコの「タウリン」、大豆の「イソフラボン」、緑茶の「茶カテキン」など、ちまたでよく耳にする健康にいいといわれる機能性成分ですが、本当に健康や美容をサポートしてくれるのでしょうか。本書では、44食品をとり上げ、どのような機能性成分が含まれているのか、それらの化学的な性質や現時点でわかっている有効性などをお伝えします。

また、食品の歴史や栄養、食品と関係の深い小説や映画などの文芸作品も紹介。さまざまな機能性成分の最新情報がわかる本です。

一般の方にもわかりやすい本です！

著者／中村 宜督 (ナカムラ ヨシマサ)
岡山大学学術研究院 環境生命科学学域 教授
定価 2,420円 (10%税込)
新書判 344頁
ISBN 978-4-7895-0926-8

機能性成分事典 Contents

はじめに	2
機能性成分ってどんなもの？	8
この本の見方	10
植物性食品	
穀類	12
食物繊維が豊富	
大麦 β-グルカン	12
うどんよりも健康にいい成分が多く含まれる？	
そば ルチン	19
米たんばく質の新しい機能性にも注目	
米 γ-オリザノール イノシトールなど	26
芋類・でん粉類	
生でも食べられる芋！健康や美容の効果は？	
ヤーコン フラクトオリゴ糖	33
発酵食品は体にいい？	40
豆類・種実類	
多彩な機能性成分を含む	
大豆 イソフラボンほか	42
大豆の成分に加えて、納豆菌由来の成分も摂取！	
納豆	49
イソフラボン γ-ポリグルタミン酸など	
古くから注目される多彩な機能性	
ごま コーペフトドほか	56
健康や美容にもいいイメージ！	
α-リノレン酸 α-トコフェロール	63

新刊注文書	貴店印	申し込み数	からだにいいってほんと？
		冊	食品でひく 機能性成分の事典
		条件／注文扱い	ISBN978-4-7895-0926-8 定価 2,420円 (10%税込) 女子栄養大学出版部

注文書	条件／注文扱い	申込数	☆ 好評既刊本 ☆
		冊	佐々木敏の栄養データはこう読む 第2版 ISBN 978-4-7895-5459-6 定価 2,750円 (10%税込)
		冊	佐々木敏のデータ栄養学のすすめ ISBN 978-4-7895-5449-7 定価 2,860円 (10%税込)

ご注文はこちらまで⇒
女子栄養大学出版部

FAX 03-3918-5591 TEL 03-3918-5411

★ 返品期限情報 ★ (数字はISBN978-4-7895の後の5桁です)。

11月末期限 2443-8 「管理栄養士国家試験 受験必修キーワード集 9版」、12月末期限 0520-8 「七訂食品80キロカロリーガイドブック」