

栄養学科助教

コヤマ タツヤ
小山 達也



大学生なら本も読もう

本を読むことは自分の世界を広くしてくれます。どんな本に出会えるのかを含め、思いがけない発見があるのが本だと思います。

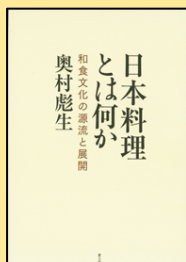
『日本料理とは何か』の著者の本は読み応えがあります。食文化は、食事について空間・時間いずれの視野をも広げてくれます。

大学2年生の時に出会い、進路を決めてくれたのが、『わかりやすい EBN と栄養疫学』です。栄養学に対する悩みを解決してくれました。同じ著者の『佐々木敏の栄養データはこう読む！ 第2版』と『佐々木敏のデータ栄養学のすすめ』は、科学的根拠に基づいた栄養学とは何かが具体的に記述されています。栄養学の新たな発見があるかもしれません。

『臨床栄養学者 中村丁次が紐解くジャパン・ニュートリション』を読んで栄養士の歴史を勉強するのはいかがでしょうか。先人たちの活躍があつて今があることが伝わってきます。

『統計学が最強の学問である』には、話題の学問の1つである統計学の魅力と可能性が書かれています。統計学を学習する動機づけに良いと思います。『今日から使える統計解析』は統計解析について、分かりやすい例を用いて丁寧に説明されています。統計解析の入門書のお勧めの1冊です。

他にも数学の本を趣味で読みますがマニア過ぎるので省略。『日本食品標準成分表』の食品群別留意点（これは文部科学省のオリジナル本でしか読めません）や『日本人の食事摂取基準』も愛読書ですが、これらも通しか面白さはわかりにくいでしょう。

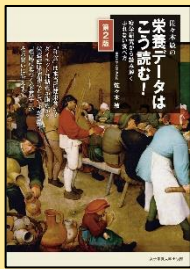


『日本料理とは何か:和食文化の源流と展開』
奥村彪生
農山漁村文化協会
383.81||O55



『わかりやすい EBN と
栄養疫学』
佐々木敏
同文書院
498.55||Sa75





『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』
第2版
佐々木敏
女子栄養大学出版部
498.55||Sa75



『佐々木敏のデータ栄養学のすすめ:氾濫し混乱する「食と健康」の情報を整理する』
佐々木敏
女子栄養大学出版部
498.55||Sa75



『臨床栄養学者中村丁次が紐解くジャパン・ニュートリション:日本の栄養の過去・現在、さらに未来に向けて』
中村丁次
第一出版
498.55||N37



『データ社会を生き抜くための武器と教養』
統計学が最強の学問である
西内啓
ダイヤモンド社
350.1||N86



『今日から使える統計解析:理論の基礎と実用の“勘どころ”』
普及版
大村平
講談社
電子書籍

