



## Chapter 1 栄養と身体

---

01 栄養と身体の仕組み	8
02 身体の代謝	11
03 ATP とは？	13
04 酸素は悪者？	16
05 三大栄養素とは？	18

## Chapter 2 歯科で行う栄養指導

---

01 妊娠中に気をつけたい食材	24
02 丈夫な骨を作る栄養素&食材	26
03 指しゃぶり・爪噛み	28
04 口内炎（アフタ性口内炎）	30
05 口角炎	32
06 口腔乾燥症（ドライマウス）	34
07 舌炎	36
08 知覚過敏	38
09 歯ざしり・くいしばり	40
10 傷の治りを早めたい	42
11 味覚障害	44
12 飲み込みにくい	46
13 子どもの食欲① 食が細い	48
14 子どもの食欲② 過食傾向	50
15 認知症予防	52
16 歯肉からの出血が減らない	54
17 子どもをむし歯にさせたくない	56
18 タバコをやめられない	58
Column 博士の奥様直伝！ かんたんレシピ♥ プロテインババロア	60

## Chapter 3 栄養素のベーシック

---

01	炭水化物（糖質）	62
02	炭水化物（食物繊維）	64
03	タンパク質	66
04	脂質	68
05	ビタミンA	70
06	ビタミンB <sub>1</sub> ・B <sub>2</sub> ・B <sub>6</sub> ・B <sub>12</sub>	72
07	ナイアシン・パントテン酸・ビオチン・葉酸	75
08	ビタミンC	78
09	ビタミンD	80
10	ビタミンE	82
11	ビタミンK	84
12	ナトリウム	86
13	カリウム	89
14	カルシウム	92
15	マグネシウム	95
16	鉄	98
17	亜鉛	101
18	銅	104
19	リン	107
20	マンガン	110
21	セレン	112
22	クロム	114
23	ヨウ素	116
24	モリブデン	118
25	フッ素	120
26	アスタキサンチン・コエンザイムQ10	123

