

CONTENTS

<b>わたしと食、食とわたし</b> . . . . .	Page. 1
ニホンカモシカとヒトの食 岸元良輔(特定非営利活動法人信州ツキノワグマ研究会理事長)	
<b>[ 特別連載 ] 免疫について学び直そう</b> . . . . .	Page. 3
第3回 免疫に関する最近の話題 竹田和由(順天堂大学大学院医学研究科研究基盤センター細胞機能研究室准教授)	
<b>[ 特集 ] ヘルスリテラシーを高めるために</b> . . . . .	Page. 7
ヘルスリテラシー=「健康を決める力」 中山和弘(聖路加国際大学大学院看護学研究科教授) 学校におけるヘルスリテラシー —共通教養として育む力— 面澤和子(弘前大学名誉教授) 企業におけるヘルスリテラシー向上のための取り組み —その背景と必要性— 江口 尚(学校法人産業医科大学産業生態科学研究所産業精神保健学研究室教授)	
<b>[ 連載 ] 炭水化物に関する食のエビデンス</b> . . . . .	Page. 20
第2回 Glycemic Index (GI)の正しい知識と生かし方 金本郁男(元 城西大学薬学部教授)	
<b>管理栄養士の活動最前線</b> . . . . .	Page. 24
病院/小・中学校/事業所	
<b>てまえみそ</b> . . . . .	Page. 30
長崎県 後世へ受け継ぐべき対馬の郷土料理「ろくべえ」	
<b>実践事例報告</b> . . . . .	Page. 31
女子長距離選手における6カ月間のn-3系脂肪酸含有食品の摂取が血中脂質の変化に及ぼす影響 WHOガイドライン(2015)「成人と小児における糖類の摂取」の解説	
<b>日栄's eye</b> . . . . .	Page. 46
みんな見られる、使える、参加できる! 「栄養の日・栄養週間 2020」と「全国栄養士大会」は、オンラインで開催/ 2020・2021年度公益社団法人日本栄養士会の新執行体制誕生/2020年版「ヘルシーダイアリー」発行/認定栄養ケア・ステーション2020年度第2期申請について/「令和元年度食育白書」公表される/「妊産婦のための食生活指針」の改定案作成および啓発に関する調査研究」のページ公開/東京栄養サミット2020の開催延期/「グリーンリカバリー」と食事/電気と電波に頼っています!/栄養士会の発展に向けて	
<b>企業からの最新情報</b> . . . . .	Page. 51
<b>研修会の案内</b> . . . . .	Page. 53
<b>編集後記</b> . . . . .	Page. 54