

鮨 と 調 理

と思います。

私の持時間が参りまして、まだ沢山お話を致したいと思いますが、この辺で終らせていただきます。どうぞ細かいことは拙著の「ザ・すし」に書いてありますのでお読みいただけましたら幸甚です。また英語に堪能の方は

英文のすしの本も出ております。今アメリカで盛んに売れておりますので、英語にご堪能の方は英語のすしの本を読んでいただきたいと思います。

またの機会にお呼びいただきたいと思います。

新 刊 紹 介

国立栄養研究所国民栄養振興会編

「第3版 健康を作る栄養教室」

(B5判 278 ページ 定価 2,000 円 第一出版)

国民栄養振興会は国立栄養研究所の所員が国民栄養振興のために作った団体であるが、その仕事の一つとして栄養学雑誌の出版に当たっている。そしてまた昭和25年に同所のスタッフが栄養、食品、調理、食生活などに関する知識を問答形式で解説して「栄養宝典」を出版している。筆者もこの本の出た頃は栄養学の勉強をはじめた頃で、その恩恵にあづかったものである。

昭和55年、国立栄養研究所の創設60周年を記念し、栄養宝典を改名して「健康を作る栄養教室」として内容も全面的に改稿して出版され、これが好評であった。しかし栄養学の研究も進歩も著しく、遺伝子レベ

ルや免疫学などを含んだ新しいバイオテクノロジーを利用するようになり今回これらを含めて内容を改定したのが本書である。

先に問答式の解説と述べたが、身近かな問題をあげ、それに答えるように解説を行っており、例えば「カルシウムを効果的にとるには」とか「美容と栄養」というテーマがあげられ、それに対し1~2頁で解説をしている。内容の大きな区分は健康と食事、食品の成分、乳幼児、学童、高齢者、妊婦の栄養、調理と献立、栄養状態の見分け方と栄養改善となっている。

(元山)