

表4 No.3 食品保健指導士 財団法人 日本健康・栄養食品協会

4日間の講座受講後論文試験 受講料92,000円 会員76,000円

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリ	キーワード	その他	執筆・監修者
オリエンテーション	健康食品とは	本講座で学ぶべきこと	0.2		健康の保持・増進	1ページ スライド4 枚	林裕造
		健康食品とは	0.2	定義・分類	主食・主菜・副菜 心の交流を伴った食卓		
		健全な食生活	0.3	食育	健康食品の正しい使い方		
		社会環境の変動に伴う食生活の変化	0.3	食育	健康食品 食生活の中心		
		誤解を招く用語	0.2	定義・分類	栄養成分の摂取 心の交流としての食生活		
		健康食品を中心とする食生活はありえない	0.3	食育	健康の保持・増進 疾病予防 症状軽減		
		食生活に求めるもの	0.5	健康の概念 摂取について	慢性疾患への対応 食品の3次機能 補助的な使用 症状・病態の改善目的 安全性・健康被害		
		食品保健指導士養成の背景	1	健康食品の現状と将来	アドバイザリースタッフ 開催の歴史 講座概要		
		食品保健指導士 認定制度の経緯	0.5		消費者への助言・指導・情報提供		
		食品保健指導士に期待される業務	0.3		科学 食品保健 食品機能 食生活 健康食品・特定保健食品・栄養機能食品 安全性・リスクアナリシス 食品関連法令		
食品保健指導士に必要な知識と技術	1.5		学習への心構え				
食品保健の科学	食品成分の機能性、有用性	注意事項	0.2			テキストと スライド が別立て	上野川修一
		日本人の食	1	1 食生活の変遷	食品摂取量の年次推移		
		日本人の食と健康	1	1 食生活の変遷	PFCバランスの変化 化学環境 遺伝的要因 微生物環境 食環境		
		新しい食品のはたらき	2	2 健康食品の現状と将来	食品生体調節成分 科学的根拠		
		機能性食品の研究	1	1 健康食品の現状と将来	食品の機能 機能性食品		
		保健機能食品中の機能成分について	3	3 健康食品の現状と将来	保健機能制度 特定保健用食品 栄養機能食品 保健機能食品		
		これからの機能性食品成分	1	1 健康食品の現状と将来	超高齢化社会 遺伝子情報		
		食と免疫	0.5	免疫	免疫機能の変化 アレルギー		
		免疫について	1	免疫	免疫反応 免疫力		
		免疫系にはたらく食品成分	2	2 栄養素	ビタミンEAC 亜鉛 セレン プロバイオティクス		
アレルギーとは	1	1 アレルギー	アレルギーとは 最近の状況				
アレルギーはなぜ増えたのか	0.5	アレルギー	遺伝 文明の進化 感染症				
臨床・病態栄養学(生活習慣病を中心に)	臨床・病態栄養学(生活習慣病を中心に)	食品によるアレルギーの抑制	3	3 アレルギー	腸内細菌叢 経口免疫寛容 プレバイオティクス 抗がん食品 抗酸化食品 脳・神経系に作用する成分	要旨 資料 スライドが別立て	井上修二
		ゲノムと食品	2	2 健康食品の現状と将来	個人における遺伝子の特徴 オーダーメイド食品		
		臨床栄養学	0.2		臨床栄養学とは		
		栄養素障害の疾患	4	4 疾病その他	クワシオコール マラスムス 欠乏症 過剰症 食事摂取基準		
		生活習慣病	1	1 生活習慣病	成人病と生活習慣病 遺伝要因 外部環境要因 生活習慣要因 診断基準		

表4 No.3 食品保健指導士 財団法人 日本健康・栄養食品協会

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	その他	執筆・監修者
栄養的評価(利用率)	栄養状態の評価、判定(健康及び疾病時)	代謝内分泌の疾患	28	生活習慣病	肥満症 メタボリックシンドローム 特定健診・保健指導 脂肪細胞 食事療法 運動療法 行動修正療法 手術療法 薬物療法 糖尿病 糖尿病の合併症 脂質異常症 リポたん白 分類 食物繊維 高尿酸血症 尿酸代謝内分泌疾患	1ページ スライド2枚	中村丁次
		循環器の疾患	4	生活習慣病	高血圧 分類 修正項目 動脈硬化症 抗酸化物質		
		消化器の疾患	2	生活習慣病	胃炎・消化性潰瘍 攻撃因子 防御因子 便秘 下痢 胃がん		
		肝の疾患	2	生活習慣病	肝炎 肝硬変		
		骨・関節の疾患	1.5	生活習慣病	骨粗鬆症 危険因子 大豆イソフラボン		
		血液の疾患	1	生活習慣病	血液成分の機能 貧血 分類		
		アレルギーの疾患	2	アレルギー	アレルギー反応の分類		
		臨床栄養の歴史と課題	6	栄養管理・栄養アセスメント	食事療法と保険制度の歴史 栄養問題と制度改正 Hospital Malnutrition, Disease Related Malnutrition 栄養障害PEM 栄養管理 医療経済評価		
		栄養状態の評価、判定	12	栄養管理・栄養アセスメント	体組成と加齢による変化 マラスムス クワシオールコール 栄養アセスメント(身体計測 臨床検査 臨床審査 食事調査)		
		食事摂取基準と栄養補給	食事摂取基準	6	食事摂取基準		
健康増進、免疫能の獲得と健康食品の活用	栄養の質的評価(利用率)	栄養補給	8	栄養管理・栄養アセスメント	栄養補給法の選択・特徴・問題点 経口栄養法 経腸栄養剤 栄養ケア・マネジメント 栄養管理	1ページ スライド2枚	中村丁次
		免疫とは	4	免疫	体液性免疫 細胞性免疫 食細胞		
		アレルギーと免疫能	1	アレルギー	アレルギー疾患 アレルギー反応を抑制する栄養素		
		免疫能の障害	7	免疫	自己免疫疾患 がん 老化と免疫能の低下 関連する健康食品・栄養素		
		必須微量元素不足による免疫能の障害	10	栄養素 ハーブ その他の健康食品	免疫能への影響が大きい栄養素(脂肪酸、アミノ酸、ビタミンA C E B6 鉄 亜鉛 セレン 食物繊維 核酸 コエンザイムQ10) Immunonutrition アガリクス メシマコブ プロポリス エソウコギ		
		はじめに	0.3	体のしくみ	栄養成分は100%利用されるわけではない		
		消化管の特徴	4.5	体のしくみ	消化管の構造 消化管の自律性(自律神経) 消化管ホルモン 消化・吸収の基本概念(管腔内消化 膜消化 化学的消化 機械的消化) 管腔内消化とその調節(腸液 頭相 胃相 腸相)		
		消化と吸収のしくみ	5	体のしくみ	小腸における膜消化と吸収(微絨毛膜 能動輸送 促進拡散 ミセルの形成 糖質・脂質・たんぱく質の吸収)		
		利用率の変動要因	1	体のしくみ	利用率に関連する要因 食品・成分の組合せ 栄養状態による変化		
		栄養素別にみた利用率	9	体のしくみ	糖質の消化吸収 発酵吸収 グリセミックインデックス アミノ酸補足効果 アミノ酸スコア 必須アミノ酸 ビタミン・ミネラルの組合せによる利用率の変動(鉄とカルシウム ベータカロテンを中心に 共存物質の作用 生体の要求度の影響 ヘム鉄・非ヘム鉄 抗酸化作用)		
おわりに	0.3	体のしくみ	利用率を高める工夫の必要性				

表4 No.3 食品保健指導士 財団法人 日本健康・栄養食品協会

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリ	キーワード	その他	執筆・監修者
食品保健関係法規	栄養成分の体内代謝	はじめに	0.5	体のしくみ	食後と食間期の代謝の変化	テキストとスライドが別立ての質的評価と同冊	合田敏尚
		糖質、脂質、たんぱく質の相互変換と階層性	2.5	体のしくみ	体の構成成分 エネルギー代謝		
		各臓器の代謝の特徴	2	体のしくみ	赤血球・脳・骨格筋・脂肪組織 肝臓 解糖系 クエン酸回路 コリの回路		
		食事直後に起こる体内代謝の様相	3	体のしくみ	インスリン 取り込みと蓄積		
		食間期に見られる体内代謝の特徴	1	エネルギー	グルカゴン 糖新生 脂肪分解 エネルギー利用		
		ストレスに伴う体内代謝の変化	1	体のしくみ	エピネフリン グルココルチコイド 栄養素の必要量の変化		
		おわりに	0.3	体のしくみ	体内リズム 食事リズム		
		関係法令の基礎知識 (1)	9	食品衛生法	食品基本法 リスクコミュニケーション 食品安全委員会 食品一般の成分規格・製造、加工及び調理基準・保存基準 添加物 遺伝子組み換え食品 残留農薬等の規格・基準 ポジティブリスト HACCPシステム 期限表示 アレルギ―物質の表示基準 遺伝子組み換え・添加物の表示基準		
		「食品衛生法」の概要			医薬品 医薬部外品 化粧品 医療機器 製造販売の承認と許可(製造販売業者制 GVP GQP 総合製造販売責任者)		
		「薬事法」の概要	27	薬事法	医薬品の販売(処方箋医薬品 一般用医薬品の小売販売制度 薬剤師・登録販売者 一般医薬品の分類) 承認前の医薬品等の広告禁止・瘦身効果等を標榜する健康食品の広告 医薬品の範囲に関する基準(食薬区分 成分本質 医薬品的、効果効能・形状・用法用量の解釈)		
関係法令の基礎知識 (2-1) 食品衛生管理	食品衛生管理	「JAS制度」の概要	8	JAS法	JAS制度 JAS規格制度 品質法事基準制度 JASマーク 加工食品品質表示基準 加工食品の表示事項 原料産地の表示	約17ページ分は法律等からの転載	伊藤蓮太郎
		「健康増進法」の概要	10	健康増進法	国民保健の向上 国民健康・栄養調査 特別用途表示 食事摂取基準 栄養表示基準 栄養機能食品 強調表示 相対表示 虚偽・誇大広告等の禁止	4ページ分は法律等からの転載	
		食品衛生管理	8	食品衛生	食品衛生法の3つの視点 食品等事業者 安全性を確保するための責務 食品等事業者の記録の作成・保存に係る指針 新たな責務と従来からの責務 食品の安全衛生を確保するための要素「場所」「物」「取扱い及び管理」 食品安全基本法 行政による監視指導	ほとんどは法律の転載	
		営業許可と施設基準	8.3	食品衛生	営業の許可 施設基準 申請 輸入届出手続き 輸入者の自主点検確認事項		
		リスクコミュニケーション	2.5	リスクアナリシス	食品安全行政 リスク分析 食品安全基本法 食品衛生法 食の安全に関するリスクコミュニケーションの現状と課題		
		食品のトレーサビリティ	6.5	品質管理・製造その他	食品虚偽表示問題 食品の安全性の確保 追跡可能性 トラッキング(トレースフォワード)トレーシング(トレースバック) トレーサビリティシステム 構築に向けた取り組み 食と農の再生プラン 食の安全と安心の確保 ISO の概念 信頼感・安心感向上のための自発的な取り組み 導入のあり方(有効なシステムの構築 識別単位 情報の内容と伝達手段 コスト負担 点検・検証) 農林水産省における推進方策	6ページ分はガイドラインからの抜粋	
		食中毒の発生状況	1	食品衛生	昭和54年～平成14年データ		

表4 No.3 食品保健指導士 財団法人 日本健康・栄養食品協会

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリ	キーワード	その他	執筆・監修者
		健康補助食品による食品苦情等の発生例	1	健康被害	国民生活センター等データ		
		食の安全性の観点から感じている不安の程度とその理由	1	健康被害	汚染物質 農薬 科学的根拠 規格基準や表示等の規制不十分		
		健康安全課における「健康食品」に関する問合せ内容	8.3	健康被害	東京都食品安全情報評価委員会「健康食品」専門委員会配布資料	配布資料の転載	
		健康食品等による健康被害防止の対応図	1	健康被害	健康被害防止の対応図 平常時 発生時		
		食中毒、食品苦情の防止対策	4	健康被害	医師から保健所への患者発生の届出 食品衛生監視員 食品事故発生時の措置 食品事故対策本部組織図 原因の究明 患者の救済 食品営業賠償共済制度		
		不衛生食品の販売と行政処分	3	食品衛生	不衛生食品 行政処分 食品衛生監視員		
		食品衛生とPL法	1	PL法	製造物責任法 被害者の保護 裁判規範 行為規範		
		PL法の解説	4	PL法	損害賠償責任原則の過失から欠陥への転換 製造または加工 拡大損害 開発危険 不法行為責任制度		
		PL法対策としての食品の安全衛生管理	1	食品衛生	食品の自主衛生管理のための心構え8か条		
	関係法令の基礎知識 (2-2) 製造・品質管理	管理運営基準と管理運営要領	4	食品衛生	自主衛生管理 食品衛生法 管理運営基準 管理運営要領 食品衛生責任者 食品衛生管理者 食品衛生推進員 食品衛生指導員		伊藤蓮太郎
		勧告国際実施規範 食品衛生の一般的な原則	15.5	食品衛生	一般的な原則 食品衛生の一般的な原則に関する規則 HACCPシステム及びその適用のためのガイドライン 原材料の生産 環境衛生 施設設計及び設備 取扱いの管理(衛生管理システム) 施設:保守管理及び衛生 施設:個人の衛生 輸送 製品の情報及び消費者の意識 教育・訓練		
		製造業における衛生管理とチェックリスト	6	食品衛生 HACCP	製造工程一覧図	各業界団体のHACCPマニュアルからの転載	
		販売業における衛生管理とチェックリスト	17	HACCP	一般的な衛生管理事項 営業施設の基準 公衆衛生上講ずべき措置 衛生標準作業書 衛生教育 施設・設備チェック 事故発生時のマニュアル チェックリスト マニュアルの作成	東京都食品保健課 編集・発行 HACCPの考えに基づき自主的衛生管理 マニュアル作成の手引き(食品販売業編)からの転載	

表4 No.3 食品保健指導士 財団法人 日本健康・栄養食品協会

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリ	キーワード	その他	執筆・監修者
食品のリスク・アナリシス	食品保健指導士にとって必要な関係法令の基礎知識3  リスクコミュニケーションの理論と実際  リスク・アナリシスによる食品の安全性確保	食品等の規格基準	5	食品衛生法	食品、添加物等の規格基準 コーデックス 食品衛生法第6条11条 食品等の規格基準の概要一覧 乳及び乳製品の成分規格等に関する省令 食品添加物(ポジティブリスト 残留農薬(ポジティブリスト))	18ページ 分は条例・通知から の転載  通知・ガイドラインからの転載  6.5ページ 分は法律 の転載  法律の転載  法律の転載  テキストと スライド が別	島野康
		食品の製造・加工基準	4.3	食品衛生法	製造基準 原材料基準 添加物基準 殺菌基準 処理基準 使用水基準 器具・容器包装基準 充填・包装基準 9品目 加工基準 5品目		
		食品の保存基準	3	食品衛生法	保存基準 氷雪 抗生物質 放射線照射 12食品 連続的低温保持および連続的外因遮断		
		健康補助食品の自主規格基準	4	栄養・健康に関わる表示	JHFAマーク付健康補助食品		
		健康補助食品の製造管理マニュアル	23	GMP	GMP自主基準 マニュアル例 公衆衛生上講ずべき措置の基準(食品衛生法施行条例) 食品事業者が実施すべき管理運営基準に関する指針		
		錠剤、カプセル状等食品の安全性確保	12	品質管理・製造その他	GMP 製造管理 品質管理 GMPソフト GMPハード 製造管理責任者 品質管理責任者 基準書類 自主点検ガイドライン		
		消費者基本法	8	消費者基本法	消費者の憲法 消費者=自立した主体 消費の権利 情報や教育の機会の提供 安全を害するおそれがある商品の回収 虚偽誇大広告や表示などの規制		
		消費者契約法	1	法令・法規その他	消費者取引の適正化 消費者契約 消費者団体訴訟制度		
		製造物責任法	1.3	PL法	安全対策の推進		
		特定商取引法	1	法令・法規その他	消費者取引の適正化 特定商取引法 割賦販売法 クーリングオフ		
		不当景品類及び不当表示防止法	1	法令・法規その他	公正かつ自由な競争の確保 独禁法の特別法		
		はじめに	1	リスクアナリシス	用語の定義 リスクアナリシス リスクマネジメント クライシスマネジメント リスクコミュニケーションとは		
		リスクコミュニケーションのわが国食品安全行政への導入	2	リスクアナリシス	リスク分析手法 導入時の戸惑い 消費者庁 科学的側面 感情的側面		
		リスクコミュニケーションの目的	1	リスクアナリシス	意識と理解の向上 透明性 情報の交換 消費者の参加と信頼感		
		リスクコミュニケーションの方法	4	リスクアナリシス	内部リスクコミュニケーション 外部リスクコミュニケーション 集会形式 集会以外の形式 ステークホルダー		
リスクコミュニケーションの実際	4	リスクアナリシス	わかっていること・わかっていないこと・できること・できないこと タイトルや表現方法への配慮 BSE問題				
リスクコミュニケーションの具体例	4	リスクアナリシス	情報の公開				
リスクコミュニケーションの今後の展開のために	3	リスクアナリシス	リスクコミュニケーション専門委員会 ゼロリスク 定性的判断 定量的判断				
食品安全問題についての議論	0.5	リスクアナリシス	消費者の安全性についての信頼を取り戻す方策				
食品安全基本法の制定に際しリスクアナリシス手法の導入を決定	0.3	リスクアナリシス	食品安全基本法 国民の健康保護 食品の生産から販売まで 科学的知見 国民の健康への悪影響				

林裕造

1ページ  
スライド4  
枚

表4 No.3 食品保健指導士 財団法人 日本健康・栄養食品協会

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリ	キーワード	その他	執筆・監修者
		リスクアナリシス(リスク分析)とは	0.2	リスクアナリシス	FAO/WHO合同専門委員会 リスクアセスメント リスクマネジメント リスクコミュニケーション		
		リスク分析導入の経緯	0.5	リスクアナリシス	国内問題 国外動向		
		新規物質を食生活に導入する際の手順—消費者に納得される安全性確保への対応—	0.3	リスクアナリシス	リスクアセスメント リスクマネジメント リスクコミュニケーション		
		リスクアセスメント	1	リスクアナリシス	有害影響 リスク評価 有害性確認 有害性特定 曝露評価 リスク判定 ハザードリスク		
		毒性	2	リスクアナリシス	毒性の多様性 局所作用と吸収作用 可逆的・非可逆的・進行性 急性毒性・亜急性毒性・慢性毒性 慢性毒性 毒性発現機序 生殖発生毒性 安全性評価		
		発がん性を理解するために	1	リスクアナリシス	発がん物質		
		リスクアセスメントの実際	1	リスクアナリシス	既存データと仮説からの構成 中立的立場 透明性		
		リスクマネジメント	15	リスクアナリシス	リスクエバリュエーション・有効性評価・インプリメンテーション・モニタリングとレビュー		
		許容一日摂取量ADI	2	リスクアナリシス	ADI NOEL NOAEL LOAEL 安全係数 SF		
		リスクコミュニケーション	0.2	リスクアナリシス	情報と意見の相方向的な交換		
		有害と無害	0.3	リスクアナリシス	有害でない使い方 無害な物質 リスクアセスメント リスクマネジメント		
		健康食品	2	消費者対応その他	健康被害 薬事法違反 選ぶポイント 科学的根拠		
		科学の種類	0.2		実験室科学 野外科学 書齋科学		
	消費者に対するリスクコミュニケーションの実例(特定保健用食品)	背景	2	セルフメディケーション 健康食品の現状と将来	メタボリック症候群 自分の健康は自分で	1ページ スライド4 枚	財団法人日本健康・ 栄養食品協会 特定保健用食品 品部流通部会
		機能性を有する食品	3	定義・分類 栄養・健康に関わる表示 保健機能食品	機能性を有する食品 いわゆる健康食品 健康機能 栄養機能食品 特定保健用食品 医薬品及び食品の定義		
		コミュニケーション	3	健康被害 品質に関わる表示 栄養健康に関わる表示	健康被害 JHFAマーク 適切な情報の伝達		
		特定保健用食品の利用	5	保健機能食品 栄養・健康に関わる表示	特定保健用食品 関与成分 有効性 安全性 安定性 申請・審査・許可表示		
	健康食品の主要な成分と安全性	序章	0.5	健康被害	安全性 相互作用		
		注意すべき天然成分	3.5	健康被害	レクチン アリストロキア酸 フェオホルバライド ピロリジンアルカロイド	テキストと スライド が別立て	早川明夫
		相互作用と薬物代謝概論	9	相互作用	薬力学的相互作用 薬物動態学的相互作用 CYP450 グレープフルー ツによる小腸内CYP3A4の阻害 セントジョンズワートによる相互作用 薬 物代謝とP-gp(グリコプロテイン)		
		特に注意すべき相互作用	3	相互作用	ワーファリンとサプリメントの相互作用		
		日本、イギリス、アメリカなど、諸外国の相互作用事例研究	2	相互作用	主治医に報告無しでの服用 ハーブと医薬品との相互作用		
		ハーブと医薬品の相互作用事例研究	2	相互作用	カバ イチヨウ葉 丹参 当帰 朝鮮人参		

表4 No.3 食品保健指導士 財団法人 日本健康・栄養食品協会

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリ	キーワード	その他	執筆・監修者
食品保健指導の実際	生活習慣病予防準備における栄養補給と特定保健用食品等の健康食品の活用	サブメントの副作用	2	健康被害	健康食品に関する認識や利用実態調査 健康被害	1ページ スライド4枚	足立香代子
		特定保健用食品について	2	保健機能食品	種類 活用法 腎疾患		
		血圧が高めの人	2	保健機能食品	ペプチド 杜仲葉配糖体		
		血糖値が高めの人	4	保健機能食品	メタボリックシンドローム アメリカ糖尿病協会 ローカーボ 難消化性デキストリン グラバポリアノール 豆鼓エキス グリセミックインデックス		
		コレステロールが高めの人	2	保健機能食品	大豆たん白 低分子化アルギン酸ナトリウム 植物ステロール		
		血中中性脂肪、体脂肪が気になる方の食品	3	保健機能食品	グルコニンたん白分解物 EPA・DHA 茶カテキン 中鎖脂肪酸		
		血中中性脂肪、体脂肪が気になる方、コレステロールの高めの方の食品					
		お腹の調子を整える食品					
		その他特定保健用食品	0.5	保健機能食品	オリゴ糖 乳酸菌 食物繊維類		
		いわゆる健康補助食品	1	保健機能食品	保健機能成分(関与成分) 利用上の留意点		
健康被害事例	9	その他の健康食品	成分 作用 利用法 効用				
保健機能食品中の機能成分について	1.5	その他の健康食品	ブレドニゾン メリロート 向精神薬 医薬品成分の含有				
食事摂取基準	0.3	定義・分類	特定保健用食品 栄養機能食品				
栄養機能食品	1	食事摂取基準	推奨量 推定平均必要量				
提供した食事から見たビタミンは？	5	栄養素	規格基準 具体的な表示 充足率 ビタミンE ビタミンA βカロテン 葉酸 ビタミンC ビタミンB1 ビタミンB2 多く含む食品 不足した場合の症状 補給が必要な人				
提供した食事から見たミネラル、繊維は？	3	栄養素	充足率 鉄 亜鉛 カルシウム マグネシウム 多く含む食品 不足した場合の症状 補給が必要な人 過剰摂取 症状別不足食品 症状別ビタミン・ミネラル				
特別用途食品	8	栄養管理・栄養アセスメント	目的 分類 総合栄養食品 警告栄養法 低たんぱく食品 嚥下困難 アレルゲン除去食品				
個別評価型？	2.5	その他の成分	病態別栄養剤 Immunonutrition				
食品の表示に関わる制度	3	法令・法規その他の品質に関わる表示	関連する法律と管轄官庁 消費者庁 知っておきたい食品の表示 品質に関わる表示 栄養および健康にかかわる表示				
栄養成分強調表示(栄養表示基準)	3	栄養・健康に関わる表示	栄養/健康に関わる表示制度の変遷 栄養表示基準制度				
栄養素機能強調表示(栄養機能食品)	2.5	栄養・健康に関わる表示	栄養機能食品 表示例				
健康強調表示(特定保健用食品)	6.5	栄養・健康に関わる表示	特定保健用食品 表示 申請 条件付き特保 規格基準型特保 疾病リスク低減表示				
コーデックスと日本の関わり	3	コーデックス	コーデックス国際食品規格 世界標準				
健康食品/サブメントの国際比較	1	海外事情	健康強調表示制度の歴史 ダイエタリーサブメントの定義				
米国ヘルスクレーム/ダイエタリー・サブメント	5	海外事情	栄養表示教育法 ヘルスクレーム 栄養補助食品健康教育法 限定的健康強調表示 健康強調表示の科学的評価システム FDA近代化法				
EU栄養/健康強調表示とフードサブメント	6	海外事情	栄養/健康強調表示規則 EFSA PASSCLAIM フードサブプリメント				
アジアの健康食品/特保制度	1	海外事情	アジアの許可表示比較				

表4 No.3 食品保健指導士 財団法人 日本健康・栄養食品協会

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	その他	執筆・監修者
		コーデックスにおける栄養/健康強調表示とフードサプリメント	1.5	海外事情 コーデックス	コーデックス 表示の使用に関するガイドライン フードサプリメント定義		
		WHO「食事、運動と健康に関する世界戦略」とコーデックス	4	海外事情	WHO報告書 科学的根拠 世界戦略 食品表示部会 栄養及び健康強調表示の使用に関するガイドライン		
	健康食品の企画、開発、流通	健康食品の企画・開発流通	25	商品開発その他 試験 フードアディズム 消費者対応その他 品質・製造管理その他	利用者の期待 科学的根拠 安全性 有効性 GMP 安心 リスクアナリシス 安全性評価 特定保健用食品申請・許可 食経験 物質科学的研究 生体科学的研究 コーデックス GMP HACCP 品質マネジメントシステム お客様とのコミュニケーション フードアディズム 科学的情報	テキストと スライド 5ページは 新開発食 品専門調 査会から の転載	岩田修二
		商品開発事例	4	試験	市場背景 関与成分の有効性 用量設定試験結果 有効性試験結果 作用メカニズム ヒト過剰摂取試験	スライドの み1ページ 4枚	
		健康食品の新たな展開(「健康食品の安全性確保に関する検討会」報告より)	2	品質管理・製造その他	安全性の確保 第三者認証 消費者に対する普及啓発	スライドの み1ページ 4枚	
	食品保健の概念、健康増進への健康食品の活用	健康の概念の変化 健康指標 疾病プロセス 健康への影響因子 環境・行動・医療サービス 食と保健・栄養 身体と栄養・栄養素 健康な状態と栄養問題 食べ物と健康・栄養 生活とタンパク質・エネルギー(栄養の体系)	0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.2	健康の概念 健康の概念 健康の概念 健康の概念 健康の概念 体のしくみ 健康の概念 体のしくみ 三大栄養素	健康は多面的概念 身体的機能 心理社会的機能 疾病プロセスと医療スペクトル 行動 医療サービス 遺伝 環境 環境 行動 医療サービス 食(食品衛生) 食育(食品の質的評価) 栄養(栄養の質的評価) 取り入れた栄養素の利用は心身の状況によって異なる 栄養問題の基本事項 食べ物の評価 栄養素の評価 栄養状態の評価 タンパク質 エネルギー	1ページ にスライ ド4枚	信川益明
		食品の栄養成分	0.3	体のしくみ	体内の処理 栄養価 体内の役割 利用効率		
		摂取する栄養成分と体構成成分との違い	0.3	体のしくみ	脂質 炭水化物 タンパク質		
		栄養成分の区分	0.3	体のしくみ	人体側面からの栄養成分の区分 水、窒素含有化合物 エネルギー供給化合物		
		栄養の質的評価	0.2	体のしくみ	利用効率 節酒比率		
		食べ物の栄養成分と体内の変化	0.3	体のしくみ	加工・調理・消化・吸収・臨床 各過程における栄養成分の変化と人体への影響		
		相加・相乗・相殺作用	0.3	体のしくみ	相加作用 相乗作用 相殺作用		
		利用効率に関連する要因	0.3	体のしくみ	栄養成分の性状 加工処理 共存する物質 腸内環境 生体の要求度		
		栄養管理	0.2	栄養管理・栄養アセスメント	栄養状態の評価・判定 補給 教育		
		栄養状態の評価、判定のための栄養パラメータ	0.3	栄養管理・栄養アセスメント	身体計測指標 生理学的指標 生化学的指標 免疫学的指標		

表4 No.3 食品保健指導士 財団法人 日本健康・栄養食品協会

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	その他	執筆・監修者
		<p>身体栄養状態</p> <p>医療の予防活動と保健の疾病誘発危険因子の低減・除去</p> <p>食事と強制栄養</p> <p>単品(医薬品など)と複合品(食品など)の作用の評価</p> <p>健康維持・増進は食事が基本食品とは</p> <p>健康の維持・増進への寄与が期待される食品の分類と表示</p> <p>健康・栄養食品の利用と注意点</p> <p>医療関係者による適切な対応が必要</p> <p>医療関係者の食品に関する教育の食品に関して指導できる人材の育成</p> <p>食品保健指導士(アドバイザリースタッフ)養成講習会</p> <p>臨床医学における栄養学の必要性</p> <p>社会生活に基づく食品保健の在り方と方法論</p>	<p>0.2</p> <p>0.3</p> <p>0.3</p> <p>0.3</p> <p>0.2</p> <p>0.2</p> <p>0.2</p> <p>0.3</p> <p>0.2</p> <p>0.2</p> <p>0.3</p> <p>0.3</p> <p>0.3</p> <p>0.2</p>	<p>栄養管理・栄養アセスメント</p> <p>栄養管理・栄養アセスメント</p> <p>栄養管理・栄養アセスメント</p> <p>試験</p> <p>食育</p> <p>定義・分類</p> <p>定義・分類</p> <p>摂取について</p> <p>消費者対応その他</p> <p>消費者対応その他</p> <p>消費者対応その他</p> <p>消費者対応その他</p> <p>消費者対応その他</p> <p>消費者対応その他</p> <p>健康食品の現状と将来</p>	<p>潜在性の欠乏・過剰状態</p> <p>医療の予防 保健</p> <p>栄養補給法</p> <p>作用の評価方法</p> <p>食事の在り方</p> <p>食品 医薬品 いわゆる健康食品</p> <p>保健機能食品 JHFAマーク</p> <p>利用上の注意点</p> <p>医療関係者の対応が必要</p> <p>医療関係者の知識不足</p> <p>人材育成の必要性</p> <p>食品保健指導士</p> <p>チーム医療</p> <p>今後の食品保健の在り方</p>	<p>1ページにスライド2枚</p> <p>14ページは確認表フォーマット</p> <p>1ページにスライド2枚</p>	<p>日杵孝一</p>
健康食品ができるまで(安全・安心な製品の提供)	健康食品の安全性議論と事業者の対応	健康食品製造工程	23	<p>食品安全基本法</p> <p>健康被害</p> <p>品質管理 製造その他</p>	<p>安全性確保に関する法令 安全性確認に対しての一般食品と健康食品の違い 健康被害 自主管理・点検 毒性試験 GMP 第三者認証 錠剤、カプセル状等食品の原材料の安全性に関する自主点検のフローチャート</p>	<p>1ページにスライド2枚</p>	
			4	<p>品質管理 製造その他</p>	<p>剤形分類 原材料 食品添加物 工程概要 被包剤</p>	<p>1ページにスライド2枚</p>	

表4 No.4 健康食品管理士 一般社団法人 健康食品管理士認定協会

対面式講座または通信講座受講後予備試験に合格すると受験資格を得る。講座受講免除対象者あり

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリ	キーワード	執筆者・監修者		
栄養学	栄養とその歴史	栄養とその歴史	6	食生活の変遷 食育 食生活その他	栄養と栄養素 栄養素 栄養素の機能 栄養素の歴史	編集責任者 加藤亮二 長村洋一 編集協力者 平野和行 須崎尚 岩谷良則 齊藤邦明 熊取厚志 執筆者 長村洋一 加藤亮二 平野和行 須崎尚 岩谷良則 齊藤邦明 熊取厚志 大濱宏文 池田秀子 井上孝 佐藤健次 森本茂人 山村卓 柴田克己 野本昭三 中野一子 大橋純二 北市清幸 長田孝司 棚橋伸行 宇野英理子 徳永賢治 片山義章 合田清 高井克治 戸谷誠之 永田稔 三村邦裕		
		食物の消化と吸収	5	体のしくみ	消化器と消化管 消化の本質(作用・消化の場所・による分類) 栄養素の吸収 吸収率			
		糖質と代謝	9.5	体のしくみ 3大栄養素	糖質の種類 糖質の消化と吸収 糖質代謝 グリコーゲンの合成と分解 血糖維持			
		脂質と代謝	9	体のしくみ 3大栄養素	脂質の種類 脂質の消化と吸収 脂質代謝 ケトン体 脂肪酸の生合成 脂肪細胞			
		アミノ酸、たんぱく質と代謝	8	体のしくみ 3大栄養素	たんぱく質・アミノ酸の種類 たんぱく質(アミノ酸)の消化と吸収 アミノ酸、たんぱく質 代謝 分岐鎖アミノ酸 アミノ酸から生成される生体物質 たんぱく質の栄養価			
		糖質、脂質、たんぱく質の相互代謝	1.5	体のしくみ 3大栄養素	糖質と脂質の相互関係 脂質とたんぱく質の相互関係 たんぱく質と糖質の相互関係			
		ビタミンとその類似物質	9	体のしくみ ビタミン・ミネラル	ビタミン ビタミン類似作用物質 ビタミン類(微量無機質) ミネラル18種類			
		ミネラル	6	体のしくみ ビタミン・ミネラル	ミネラル(主要無機質) ミネラル18種類			
		電解質と水の代謝	3	体のしくみ 栄養学その	電解質の体内組成と代謝 水の体内分布と働き 水の出納			
		食物繊維、難消化性糖類	2	食物繊維	食物繊維 定義 種類と機能 オリゴ糖と糖アルコール プロバイオティクス プレバイ オティクス バイオジェニックス			
		エネルギー代謝	3	エネルギー	エネルギーの単位 食品のエネルギーの考え方(物理的燃焼値 生理的燃焼値) 基礎代謝 生活における消費エネルギー(活動時代謝量 推定エネルギー量) 運動とエネルギー エネルギー摂取量の評価)			
		疾患と栄養	健全な食生活	健全な食生活	5	食事摂取基準	2005年改定食事摂取基準 考え方 指標 活用法	
				肝疾患と栄養	3.5	生活習慣病	肝臓の働き 肝疾患の病態と食事	
				腎疾患と栄養	4	生活習慣病	腎臓の働き 腎疾患の病態と食事	
				胃腸疾患と栄養	2	生活習慣病 体の不調	胃腸疾患の病態と食事	
				胆嚢・膵臓疾患と栄養	1.2	生活習慣病	胆嚢・膵臓の働き 胆嚢・膵臓疾患の病態と食事	
				がんと栄養	2.7	生活習慣病	がんの病態と食事 がん予防12カ条 各がんの病態・リスク因子・予防	
				肥満と栄養	2	生活習慣病	肥満の病態と食事	
				糖尿病と栄養	2.2	生活習慣病	糖尿病の病態と食事	
				高脂血症と栄養	5	生活習慣病	脂質代謝 リポタンパク 高脂血症の病態(分類)と食事	
高尿酸血症・痛風と栄養	1.5			生活習慣病	尿酸代謝 高尿酸血症・痛風の病態と食事			
動脈硬化と栄養	1			生活習慣病	動脈硬化の病態と食事			
高血圧と栄養	2			生活習慣病	高血圧の病態と食事			
アレルギー疾患と栄養	1.5			アレルギー	アレルギーの病態と食事			
関節炎と栄養	0.5			その他の疾患	関節炎の病態と食事			
老化と栄養	2			体の不調	体の加齢的变化 高齢者の食機能の変化と老化を防止するための食事 沖縄70歳以上のライフスタイルの分析			
栄養アセスメントとNST	栄養アセスメント	貧血と栄養	1	生活習慣病	貧血の病態と栄養			
		栄養アセスメント	0.5	栄養管理・栄養アセスメント	栄養アセスメント クワシオール マラームス			
		栄養アセスメントの方法	1.5	栄養管理・栄養アセスメント	静的栄養指標 動的栄養指標			
		栄養アセスメントとNST	1	栄養管理・栄養アセスメント	NST 3原則 管理栄養士の役割 チーム医療			
		食事摂取基準とその考え方	0.5	食事摂取基準				

表4 No.4 健康食品管理士 一般社団法人 健康食品管理士認定協会

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリ	キーワード	執筆・監修者
食科学・健康食品総論	食事摂取基準	食事摂取基準で使われている5つの基準とは	0.5	食事摂取基準	EAR RDA AI DG UL	健康 健康日 がんを防ぐ食品のピラミッド) 健康食品市場の問題点(市場の現実) 安全性の検討(医薬品との関係)に関する情報 本場に必要か)メディア報道における情報(納豆ダイエット 白いんげん豆 レタスの催眼作用)と健康食品管理士 通常の食生活の問題点と健康食品 疾患と健康食品 不純物の混入した健康食品(トリプトファン事件 アガリクス)健康食品への医薬品の混入(天然素)β-カーボテンの教訓 量の問題は無視できない フードファイバーストックアップが必要とする能力) 保健機能食品(歴史 背景 分類 特定保健機能食品 現況・許可要件・条件付き特保・規格基準型) 特定保健機能食品各論 骨や歯の代謝に関する保健機能食品 脂質代謝改善に関する特定保健機能食品 栄養機能食品とは、えせ栄養機能食品に注意 栄養機能食品各論 認定資格者が修得すべき内容 認定資格名と内容 健康食品管理士の活動 健康食品管理士とは、更新制度 資料1特定保健機能食品の審査等取扱い及び指導要領 資料2無承認許可医薬品の指導取締りについて 資料3「健康食品」に係わる今後の制度のあり方について(提言) 資料4「健康食品」に係わるの制度に関する質疑応答集について
		栄養管理が目指すこと	0.3	栄養管理・栄養アセスメント		
	食品の機能	食品の機能	4	健康の概念		
		健康食品の現状	7	健康食品の現状と将来 健康食品その他		
	健康食品の安全性	いわゆる健康食品の摂取における問題点	2	食育 健康食品その他		
		健康食品の安全性	9	健康被害 フードファイバースム		
	健康食品と保健機能食品	いわゆる健康食品と保健機能食品	26	定義・分類 保健機能食品 特定保健機能食品		
		栄養機能食品	4.2	栄養機能食品		
	健康食品各論	健康食品に関する認定資格の現状	健康食品と保健機能食品	37	健康食品その他 審査 保健機能食品	
			単独の成分が健康食品として用いられるもの	11.2	栄養素 その他の健康食品	
健康食品の品質管理	健康食品の形態で健康食品として用いられるもの	食品の形態で健康食品として用いられるもの	13	ハーブ その他の健康食品		
		はじめに	2	GMP 消費者の期待 製造過程に発生し得る問題		
食品衛生学	食品の表示	品質管理とGMP	5	品質と品質保証 GMP 錠剤カプセル状等食品の適正製造規範 GMPガイドラインに準拠したGMPの基本的な考え方 GMP認証 GMPによる製造工程管理と消費者		
		プロセス管理と信頼性	1	GMP 人為的プロセスによる新たな有害事象の発生 それを防止するための対策		
食品の安全性	食品の安全性	GMP以外のGood Practice	1	GMP GLP GCP GPMSP ヘルシンキ宣言		
		おわりに	1	GMP ガイドラインの基本視点		
食品の安全性	食品の安全性	食品の表示	12	品質に関わる表示 栄養・健康に関わる表示		
		食品の安全性	3	HACCP リスクアナリシス		

表4 No.4 健康食品管理士 一般社団法人 健康食品管理士認定協会

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	執筆・監修者
	食品添加物	食品添加物	9	食品添加物	食品添加物とは(使用の背景 種類) 薬事食品衛生審議会の審査基準(指定される条件指定されない条件) 食品添加物の使用量の決定(試験方法)・規格基準・用途及び主な食品添加物・表示	
	食中毒	食中毒	4	食品衛生	食中毒とは 食中毒の分類 発生状況 主な食中毒の特徴 予防	
	有害物質による食品汚染	有害物質による食品汚染	2	食品衛生その他	農薬 有機化学物質 有害金属 放射能 食品の暫定的規制値	
	医薬品と食品の相互作用	医薬品と食品	2	概要	医薬品と食品の違い 生体への作用	
	医薬品と食品の相互作用	医薬品と食品の相互作用	3	薬理学	吸収過程 代謝過程 作用の拮抗による 特定保健用食品やサプリメントの相互作用による作用の増強	
	嗜好品と医薬品の作用	嗜好品と医薬品の作用	2.5	相互作用	アルコール 喫煙 カフェイン	
	関係法規	法規全般について	1	法令・法規その他	法規とは 健康食品関わる法規 法律と目的	
		健康食品について	2	定義・分類	健康食品の定義 健康食品の分類 いわゆる健康食品	
		食品安全基本法	1.5	食品安全基本法	目的 概要	
		食品衛生法	5	食品衛生法	目的 概要 行政 HACCP 違反例	
		JAS法	2.5	JAS法	目的 概要 違反例	
		健康増進法	1.5	健康増進法	目的 概要 基本的方針 関係ある健康増進法の主な内容 違反例	
		薬事法	3.5	薬事法	目的 概要 定義 健康食品と医薬品の違い 医薬品外品とは 化粧品とは 不適切な事例	
		景品表示法	2	法令・法規その他	目的 概要 違反例	
		特定商取引法	1.5	法令・法規その他	目的 概要 商品・権利・役務 類型 規制	
		製造物責任法(PL法)	1	PL法	PL法の目的 製造物責任とは 責任を追及できる者 欠陥商品の対象 責任の主体 免責事由 責任追及期限の制限	
		資料	1.2	コーデックス 海外事情 表示その他	保健機能食品制度に関する海外の現状 健康食品に関する事例	
	臨床検査学	病気の診断と手順	6	疾病その他	臨床検査とは 臨床検査の意義 基本的な検査診断の進め方 種類 検査材料	
		臨床検査の評価法	11	疾病その他	基準値とは 基準値の求め方 基準範囲の考え方 影響を与える因子 精度管理法(正確度と精密度 判定誤差要因) 読み方(状況による具体的なフローチャートあり) 緊急検査	
		健康診断と臨床検査	5.5	生活習慣病	健康診断の意義 人間ドックとは 生活習慣病について	
		免疫	7	免疫	免疫とは 体液性免疫 細胞性免疫 免疫相当細胞 補体 免疫検査法 がん免疫	
		抗酸化作用	4	体のしくみ	酸化ストレス 活性酸素 抗酸化作用	
		血液の働き	2.5	体のしくみ 疾病その他	血液の構成 血液の働き 貧血の種類(概要 検査データの意義)	
		肥満度測定	3	疾病その他	肥満度 BMI 体脂肪率 体脂肪分布	
		血圧	0.5	疾病その他		
		視力	0.5	疾病その他		
		眼圧検査	0.5	疾病その他		
		眼底検査	0.5	疾病その他		
		聴力検査	0.5	疾病その他		
		尿検査	7	疾病その他	色調 量 pH 比重 尿たんぱく 尿中微量アルブミン 尿糖 尿ケトン体 尿潜血等	
		血液検査	3	疾病その他	赤血球数 ヘモグロビン ヘマトクリット 白血球数 血小板 赤沈	
		化学検査	15	疾病その他	総たん白 アルブミン クレアチニン 尿酸 電解質 血糖 中性脂肪 総コレステロール等	
		免疫検査	3.5	疾病その他	血液型 CRP RA ASO B型肝炎検査 C型肝炎検査 アレルギー検査	
	主な臨床検査(検査の目的・検査法・検査の注意点 健康値・異常値を呈する疾患)					

表4 No.4 健康食品管理士 一般社団法人 健康食品管理士認定協会

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	執筆・監修者
		がん検診	2	疾病その他	便潜血検査	
		心電図検査	1	疾病その他	細胞診	
		呼吸器検査	3	疾病その他	腫瘍マーカー	
		超音波検査	1	疾病その他	肺活量 努力性肺活量・1秒率 フローボリューム曲線 拡散機能検査 血液ガス検査	
		骨密度検査	0.5	疾病その他		
【特集】「保健機能食品と疾患」	保健機能食品	糖尿病	16.3	生活習慣病 医薬品その他 相互作用 ハーブその他の健康食品	病態 診断基準 検査 治療薬と健康食品との関連について 血糖値に関する健康食品(13種類 特徴と医薬品との相互作用)	
		高血圧	14	生活習慣病 医薬品その他 相互作用 ハーブその他の健康食品	病態 検査 降圧剤(4種類+その他)と健康食品 血圧に有効とされる特定保健食品について(10種類 特徴と医薬品との相互作用)	
		乳酸菌	6.5	その他の健康食品	乳酸菌とは 歴史 プロバイオティクス乳酸菌 お腹の調子を整える乳酸菌食品 特定保健食品の現況について	
		便秘、下痢、食中毒の病態	14	体の不調 その他の疾患 医薬品その他 相互作用 医薬品その他の健康食品	消化器系の概要 排便のメカニズム 便の性状 下痢・便秘の病態 食中毒 検査 消化器に作用する薬剤(4種類)と健康食品との関連について お腹の調子を整える特定保健食品(食物繊維について 36種類の関与成分について表示内容と注意事項)	
		虫歯	5.5	その他の疾患	病態(原因 症状 診断 治療 予防)	
		骨粗しょう症	20	生活習慣病 医薬品その他 相互作用 ハーブその他の健康食品	病態 検査 骨に作用する薬剤の特徴と健康食品との関連について(6種類) 骨や歯に關係する保健機能食品 骨や歯の形状に影響する特定保健食品(12種類)	
		高脂血症と栄養	21	生活習慣病 医薬品その他 相互作用 ハーブその他の健康食品	高脂血症の種類と病態 検査 薬の特徴と健康食品との関連について(5種類) 關係する保健機能食品(15種類)	
		ビタミン	25	ビタミン・ミネラル 栄養素	歴史 化学的性質と食品中の存在形態 病態(欠乏症と必要量 食事摂取基準 過剰摂取による健康障害) 検査 過剰症、欠乏症と薬剤との相互作用 栄養機能食品としてのビタミン	
		ミネラルの過不足とその病態	5	ビタミン・ミネラル 栄養素	代謝のパターン 各論(鉄・銅・亜鉛についての体内分布・所要量・スクリーニング)	
		アドバイザリースタッフの修得内容	3	健康食品その他	平成14年2月21日 厚労省通知 保健機能食品に係るアドバイザリースタッフの養成に関する基本的考え方について	
ガイドライン	9		大項目 中項目 小項目			
参考文献	3					
索引	10					

表4 No.5 サプリメント管理士マスター 新生活普及協会/SSFK研修センター

テキスト7冊＋日本人の食事摂取基準(市販) 通信終了後、外部会場での筆記試験(選択式90分/100問) ＋在宅試験(記述式・記入式/100問) 通信期間2年 56700円(一括45900円)  
 「サプリメント管理士マスター」と「サプリメント管理士」コースもあり 期間1年通信のみ

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	執筆・監修者	
ビタミン / カロテノイド	ビタミンとは	ビタミンの定義	1	ビタミン・ミネラル	ビタミンの定義	末木一夫 監修	
		ビタミンの定義動き	3	ビタミン・ミネラル	酵素 補酵素 抗酸化作用 生理作用と薬理作用		
		ビタミンの歴史	2	ビタミン・ミネラル	2		ビタミン名と化学名の歴史
		脂溶性ビタミンと水溶性ビタミン	2	ビタミン・ミネラル	2		脂溶性と水溶性の説明
		ビタミン様物質	3	ビタミン・ミネラル	3		ユビキノン ビタミンU ビタミンP コリン イノシトール P-アミノ安息香酸 カルニチン リボ酸 オロチン酸
		プロビタミン	1.5	ビタミン・ミネラル	1.5		プロビタミン
		ビタミンA	5	ビタミン・ミネラル	5		歴史 化学名 存在 生理作用 欠乏症 過剰症 摂取量 摂取量 単位
		ビタミンD	3.5	ビタミン・ミネラル	3.5		歴史 化学名 存在 生理作用 欠乏症 過剰症 摂取量
		ビタミンE	4	ビタミン・ミネラル	4		歴史 化学名 存在 生理作用 欠乏症 過剰症 摂取量
		ビタミンK	4	ビタミン・ミネラル 相互作用	4		歴史 化学名 存在 生理作用 欠乏症 過剰症 摂取量 抗血液凝固剤
		ビタミンB1	3.5	ビタミン・ミネラル 相互作用	3.5		歴史 化学名 存在 生理作用 欠乏症 過剰症 摂取量 ビタミンB群との相乗効果
		ビタミンB2	4	ビタミン・ミネラル 相互作用	4		歴史 化学名 存在 生理作用 欠乏症 過剰症 摂取量 薬剤の拮抗物質
		ビタミンB6	3.5	ビタミン・ミネラル 相互作用	3.5		歴史 化学名 存在 生理作用 欠乏症 過剰症 摂取量 薬剤の拮抗物質
		ビタミンB12	4	ビタミン・ミネラル	4		歴史 化学名 存在 生理作用 欠乏症 過剰症 摂取量
		ナイアシン	4	ビタミン・ミネラル	4		歴史 化学名 存在 生理作用 欠乏症 過剰症 摂取量
		パントテン酸	3	ビタミン・ミネラル	3		歴史 化学名 存在 生理作用 欠乏症 過剰症 摂取量
		ビオチン	2.5	ビタミン・ミネラル	2.5		歴史 化学名 存在 生理作用 欠乏症 過剰症 摂取量
		葉酸	4	ビタミン・ミネラル 相互作用	4		歴史 化学名 存在 生理作用 欠乏症 過剰症 摂取量 薬剤の拮抗物質
		ビタミンC	5	ビタミン・ミネラル	5		歴史 化学名 存在 生理作用 欠乏症 過剰症 摂取量 貯蔵・調理による損失
		ビタミンの抗酸化作用	活性酸素とは	2	栄養学その他		2
活性酸素の種類	2		栄養学その他	2	スーパーオキシド ヒドロキシルラジカル 過酸化水素 一重項酸素		
疾病と活性酸素	3		栄養学その他	3	ガン 動脈硬化 虚血性疾患 皮膚の変化 白内障 炎症 潰瘍 ストレス		
抗酸化作用をもつビタミン	4		栄養学その他	4	ビタミンE ビタミンC LDL ビタミンB2		
カロテノイド	カロテノイドとは	1	その他の健康食品	1	植物由来 動物由来 その他		
	カロテノイドの発見	0.5	その他の健康食品	0.5	歴史		
	カロテノイドの働き	2	その他の健康食品	2	プロビタミンA 光防御 生殖 抗酸化 抗ガン		
	カロテノイドの分類	1.5	その他の健康食品	1.5	カロテン類 キサントフィル類		
	カロテノイドの研究	1	その他の健康食品	1	研究途上段階		
	β-カロテン	2.5	その他の健康食品	2.5	吸収・利用 体内貯蔵 安全性 欠乏		
	その他のカロテノイド類	1.5	その他の健康食品	1.5	α-カロテン リコピン		

表4 No.5 サプリメント管理士マスター 新生活普及協会/SSFK研修センター

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	執筆・監修者
ミネラル	ミネラル総論	キサンチン	2	その他の健康食品	アスタキサンチン	大濱宏文・池田秀子共著 末木一夫協力 監修
		疾病とカロテノイド	1	その他の健康食品	ガン 心疾患 眼病	
		カロテノイドとサプリメント	2	その他の健康食品	カロテノイドの安全性	
		利用例と利用目的	9.5	医薬品その他	利用例と利用目的 美容商品 ビタミン配合商品	
		はじめに	1	ビタミン・ミネラル	体内で単独では働かない 合成できない	
		ビタミンとミネラル(類似点)	1	ビタミン・ミネラル	ミネラルは元素の形で単独に存在しない	
		ビタミンとミネラル(相違点)	1	ビタミン・ミネラル	元素 分子	
		元素と原子と分子	1	ビタミン・ミネラル	微量元素 有機化合物 無機化合物	
		ミネラルの定義	2	ビタミン・ミネラル	ヒトが必要なミネラル	
		ミネラルの種類	2	ビタミン・ミネラル	13種類ミネラル 食品添加物リスト 利用可能な化合物	
ミネラルの法的な取り扱い	3	食品添加物	土壌 飲料水			
ミネラルの摂取源	0.3	ビタミン・ミネラル	風土病 生活習慣病の関わり			
ミネラルと生活環境	0.7	ビタミン・ミネラル	基本的な機能			
ミネラルの役割	1	ビタミン・ミネラル	食事摂取基準			
ミネラルの必要摂取量	1	ビタミン・ミネラル	過剰症 相互作用 使用上の注意			
ミネラル摂取による副作用	3	ビタミン・ミネラル 栄養・健康に関わる表示	消化吸収 能動輸送 受動輸送			
ミネラルの吸収	2	ビタミン・ミネラル	機能が発揮される部位に存在			
ミネラルの体内分布	1	ビタミン・ミネラル	ミネラル 微量元素 電解質			
食事摂取基準が定められているミネラル	0.5	ビタミン・ミネラル	概論 含有食品 作用 欠乏症 吸収と分布 安全性 摂取量 使用上の注意			
カルシウム	5.5	ビタミン・ミネラル	概論 含有食品 作用 欠乏症 吸収と分布 安全性 摂取量 使用上の注意			
リン	4	ビタミン・ミネラル	概論 含有食品 作用 欠乏症 吸収と分布 安全性 摂取量 使用上の注意			
マグネシウム	4	ビタミン・ミネラル	概論 含有食品 作用 欠乏症 吸収と分布 安全性 摂取量 使用上の注意			
クロム	3.5	ビタミン・ミネラル	概論 含有食品 作用 欠乏症 吸収と分布 安全性 摂取量 使用上の注意			
銅	5	ビタミン・ミネラル	概論 含有食品 作用 欠乏症 吸収と分布 安全性 摂取量 使用上の注意			
ヨウ素	2.5	ビタミン・ミネラル	概論 含有食品 作用 欠乏症 吸収と分布 安全性 摂取量 使用上の注意			
鉄	3	ビタミン・ミネラル	概論 含有食品 作用 欠乏症 吸収と分布 安全性 摂取量 使用上の注意			
マンガン	3	ビタミン・ミネラル	概論 含有食品 作用 欠乏症 吸収と分布 安全性 摂取量 使用上の注意			
モリブデン	2	ビタミン・ミネラル	概論 含有食品 作用 欠乏症 吸収と分布 安全性 摂取量 使用上の注意			
セレン	3	ビタミン・ミネラル	概論 含有食品 作用 欠乏症 吸収と分布 安全性 摂取量 使用上の注意			
亜鉛	4	ビタミン・ミネラル	概論 含有食品 作用 欠乏症 吸収と分布 安全性 摂取量 使用上の注意			
おわりに	1	ビタミン・ミネラル				

表4 No.5 サプリメント管理士マスター 新生活普及協会/SSFK研修センター

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	執筆・監修者
アミノ酸 & 食の安全	アミノ酸とは	タンパク質を構成するアミノ酸	1	3大栄養素	アミノ酸20種類	福富文武
		タンパク質の分解と吸収	1	3大栄養素	分解 吸収 食事摂取基準	
		「タンパク質のアミノ酸」と「遊離アミノ酸」	0.5	3大栄養素	遊離アミノ酸	
		「L」D「DL」の区別	1.5	3大栄養素	L体 D体	
		アミノ酸発見の歴史	1	3大栄養素	歴史	
		基本的な4つの機能とは	2	3大栄養素	栄養機能 機能性素材 呈味機能 生理機能	
		栄養機能① 体をつくる	6	3大栄養素	「必須アミノ酸」と「非必須アミノ酸」桶の理論	
		栄養機能② スポーツでの活用	3	栄養素	BCAA 脂防燃焼 ダイエットへの利用	
		機能性素材 化粧品などへの活用	4	栄養素	皮膚とアミノ酸の関係 スキンケア ヘアケア アミノ酸洗浄成分	
		呈味機能 食卓への利用	1.5	栄養素	ジペプチド アスパラチーム	
各種アミノ酸の特徴	生理機能 必須の医療現場	手術前後などの栄養補給 慢性腎不全の栄養管理 肝硬変の治療 胃潰瘍の治療 薬 その他の医療への応用 特定保健用食品	3.5	栄養素 保健機能食品	手術前後などの栄養補給 慢性腎不全の栄養管理 肝硬変の治療 胃潰瘍の治療 薬 その他の医療への応用 特定保健用食品	
		20種類のアミノ酸	13	3大栄養素	20種類のアミノ酸の特徴	
		その他のアミノ酸とアミノ酸関連素材	6	3大栄養素 その他の健康食品	オルニチン ギャバ テアニン タウリン カルニチン 発酵法 酵素法 合成法	
		健康の意義	1	健康の概念	WHO定義	
		健康と疾病、食の関係	1	健康の概念	環境因子 遺伝因子 生活習慣	
		食品の役割	3	健康の概念	世界の飢餓状態 一次機能 二次機能 三次機能	
		食の安全とリスクアナリシス	4	リスクアナリシス	リスクアセスメント リスクマネジメント リスクコミュニケーション	
		コーテックス	4	コーテックス	コーテックスの目的と役割 組織 規格の設定 規格の重要性	
		食品による健康被害	0.8	健康被害	環境要因の健康障害	
		食品の安全	6	食品衛生	食中毒の分類 経口感染症 寄生虫・衛生動物による被害	
食習慣の改善	食のすすめ	有害物質とその影響	6	食品衛生その他	化学物質排泄把握管理促進法 カビ毒 農薬 POB ダイオキシシン 有害元素 残留 抗生物質 抗菌剤	
		食品添加物の安全性	5	食品添加物	食品添加物の定義 使用基準量の決定	
		話題の食品不安との接し方	5	アレルギー 消費者対応 その他 その他	食物アレルギー 遺伝子組換え食品 BSE 健康食品・サプリメント	
		食品の安全を守るために	3.8	HACCP GMP 品質・製 造管理その他	食品安全行政 食品安全委員会 HACCP GMP	
		食育のすすめ	1	食育	食育基本法	
		生活習慣病とは	1	生活習慣病	生活習慣病の定義	
		生活習慣病への対応	2	生活習慣病	一次予防 二次予防 三次予防	
		日本の食習慣の変化	3	食生活の変遷	飽食時代 栄養素別・食品別摂取量の推移	
		「食事摂取基準」の導入	2	食事摂取基準	欠乏リスク 過剰リスク	
		「食事摂取基準」の概要	4	食事摂取基準	概要 推定平均必要量 推奨量 目安量	
食習慣の改善	食生活指針	食生活指針	6	食育	食生活指針 がんを防ぐ12カ条	
		食事バランスガイド	3	食育	食事バランスガイド図	
		食品表示と栄養表示の利用	3	栄養・健康に関わる表示	栄養表示の義務 絶対表示 相対表示	
		いわゆる健康食品の利用	1	健康食品の現状と将来	正しい知識の必要性	
		機能性食品の利用	2	保健機能食品	特別用途食品・保健機能食品・健康補助食品の説明	
		フードファイズムとは	2	フードファイズム	フードファイズムの意味	

表4 No.5 サプリメント管理士マスタ―新生活普及協会/SSFK研修センター

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリ	キーワード	執筆・監修者
ハーブ総論	ハーブの定義 国際的な視点からのハーブの位置づけ 伝統(伝承)医療と現代科学(医学) ハーブの歴史的背景 ハーブの植物学的な知識① 分類 ハーブの植物学的な知識② かたち(形態) ハーブの植物学な知識③ 成分 ハーブに含有される成分 ハーブの安全性	ハーブの定義	4	ハーブ	ハーブの概念 法制度的な立場から見るハーブ	大濱宏文・池田 秀子共著 末木一夫協力 監修
		国際的な視点からのハーブの位置づけ	3	海外事情	各国におけるハーブの取扱い	
		伝統(伝承)医療と現代科学(医学)	2	ハーブ	ホリスティック	
		ハーブの歴史的背景	5	ハーブ	古代ギリシャ 中世 近代 現代	
		ハーブの植物学的な知識① 分類	4	ハーブ	分類学 菌類	
		ハーブの植物学的な知識② かたち(形態)	8	ハーブ	植物の形態 根 茎 葉 花 果実/種子 地上部	
		ハーブの植物学な知識③ 成分	4	ハーブ	代表的な作用物質 代表的な植物成分	
		ハーブに含有される成分	4	ハーブ	ポリフェノール フラボノイド テルペノイド 精油 サポニン タンニン アルカロイド	
		ハーブの安全性	7	相互作用 品質・製造管 理その他 健康被害	考慮する要素 配合原料 剤型 配合処方 相互作用 妊婦・授乳婦・小児・高齢者への注意	
		ハーブ各論	各論の読み方	各論の読み方	3	
アロエ	2			ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 ドイツコミッションE 来歴 生理活性 副作用 使用禁忌 注意	
イチヨウ葉	2			ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 ドイツコミッションE 来歴 生理活性 副作用 薬物相互作用 使用禁忌 注意	
ウコン	1			ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 ドイツコミッションE 来歴 生理活性 副作用	
エキナケア	1.7			ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 ドイツコミッションE 来歴 生理活性 副作用 薬物相互作用 使用禁忌 注意	
エゾウゴキ	1.3			ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 ドイツコミッションE 来歴 生理活性 副作用	
オオバコ	0.8			ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 ドイツコミッションE 来歴 生理活性 副作用 薬物相互作用 使用禁忌 注意	
オタネニンジン	1.5			ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 ドイツコミッションE 来歴 生理活性 副作用 薬物相互作用 使用禁忌 注意	
ガーリック	1			ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 ドイツコミッションE 来歴 生理活性 副作用 薬物相互作用 使用禁忌	
カモミール	1			ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 ドイツコミッションE 来歴 生理活性 副作用 薬物相互作用 使用禁忌	
カンゾウ	1			ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 ドイツコミッションE 来歴 生理活性 副作用 薬物相互作用 使用禁忌	
ギムネマ	0.8			ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 ドイツコミッションE 来歴 生理活性 副作用 薬物相互作用 使用禁忌 注意	
クランベリー	0.7			ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 ドイツコミッションE 来歴 生理活性 副作用 薬物相互作用 使用禁忌	
セイヨウサンザシ実	1.5			ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 ドイツコミッションE 来歴 生理活性 副作用 薬物相互作用 使用禁忌 注意	
セイヨウニワトコ	1			ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 ドイツコミッションE 来歴 生理活性 副作用 薬物相互作用 使用禁忌 注意	
セイヨウハッカ(ペパーミント)	1			ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 ドイツコミッションE 来歴 生理活性 副作用 薬物相互作用 使用禁忌 注意	
セージ(サルビア)	0.8			ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 ドイツコミッションE 来歴 生理活性 副作用 薬物相互作用 使用禁忌	

表4 No.5 サプリメント管理士マスター 新生活普及協会/SSFK研修センター

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	執筆・監修者
		セントジョーンズワート	1.5	ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 薬物相互作用 使用禁忌 注意 ドイツコミッションE	来歴 生理活性 副作用
		タチジャコウソウ(タイム)	1	ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 薬物相互作用 使用禁忌 注意 ドイツコミッションE	来歴 生理活性 副作用
		ツボクサ(ゴツコラ)	1	ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 薬物相互作用 使用禁忌 注意 ドイツコミッションE	来歴 生理活性 副作用
		デビルズクロー	1	ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 薬物相互作用 使用禁忌 注意 ドイツコミッションE	来歴 生理活性 副作用
		トケインソウ(パッションフラワー)	0.8	ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 薬物相互作用 使用禁忌 注意 ドイツコミッションE	来歴 生理活性 副作用
		ナツシロギク(ファイバーフュー)	1	ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 薬物相互作用 使用禁忌 注意 ドイツコミッションE	来歴 生理活性 副作用
		ノコリギヤシ	1	ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 薬物相互作用 使用禁忌 注意 ドイツコミッションE	来歴 生理活性 副作用
		バナバ	1	ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 薬物相互作用 使用禁忌 注意 ドイツコミッションE	来歴 生理活性 副作用
		ヴァレリアン(セイヨウカノコソウ)	1	ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 薬物相互作用 使用禁忌 注意 ドイツコミッションE	来歴 生理活性 副作用
		ビルベリー	1	ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 薬物相互作用 使用禁忌 注意 ドイツコミッションE	来歴 生理活性 副作用
		フェニコグリーク(コロハ)	1	ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 薬物相互作用 使用禁忌 注意 ドイツコミッションE	来歴 生理活性 副作用
		ブドウ種子	1.3	ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 薬物相互作用 使用禁忌 注意 ドイツコミッションE	来歴 生理活性 副作用
		ブラックコホシユ	1	ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 薬物相互作用 使用禁忌 注意 ドイツコミッションE	来歴 生理活性 副作用
		ブルーベリー	0.8	ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 薬物相互作用 使用禁忌 注意 ドイツコミッションE	来歴 生理活性 副作用
		メマツヨイグサ(イブニングプリムローズ)	1.3	ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 薬物相互作用 使用禁忌 注意 ドイツコミッションE	来歴 生理活性 副作用
		ラベンダー	1	ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 薬物相互作用 使用禁忌 注意 ドイツコミッションE	来歴 生理活性 副作用
		レッドクローバー(アカツメクサ)	1	ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 薬物相互作用 使用禁忌 注意 ドイツコミッションE	来歴 生理活性 副作用
		ローズマリー	0.8	ハーブ 相互作用	学名 和名 別名 使用部位 原産地 薬物相互作用 使用禁忌 注意 ドイツコミッションE	来歴 生理活性 副作用
		その他の主なハーブ	4	ハーブ 相互作用	使用部位/成分・生理活性など/備考(アセロラ ウイキョウ ウスベニタチアオイ 花粉 カラナ ガルシニア・カンボシニア クズ ケイヒ ココメグサ コホウ ショウガ スギナ セイヨウシロヤナギセイヨウタンポポ セイウチトノキ セイオウニンジンボク セイヨ ウヤマハッカ ダイズ チョウジ トウガラシ トマト パパイア バラの葉 ホップ ムラ サキウマゴヤシ ヤハズツノマタ ヤマイモ ユーカリノキ リョクチャ ルリジヤ)	

表4 No.5 サプリメント管理士マスター 新生活普及協会/SSFK研修センター

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリ	キーワード	執筆・監修者
テキ ス ト 4	食物繊維とは 食物繊維の由来(起源)、構造、分類	食物繊維の歴史	4	食物繊維	バーキットの食物繊維仮説	若林茂
		食物繊維の定義	2	食物繊維	日米の定義の違い	
		水溶性食物繊維と不溶性食物繊維	3	食物繊維	水溶性と不溶性	
		セルロース	1	食物繊維	概論 化学的特性 存在 生理作用 所要量・上限摂取量	
		ヘミセルロース	1	食物繊維	概論 化学的特性 存在 生理作用 安全性	
		ペクチン	2	食物繊維 添加物	概論 化学的特性 存在 生理作用 安全性	
		植物ガムと粘質物	3	保健機能食品 添加物	概論 化学的特性 存在 生理作用 安全性	
		海藻由来の多糖類	2	食物繊維 添加物	概論 化学的特性 存在 生理作用 安全性	
		リグニン	1	食物繊維	概論 化学的特性 存在 生理作用 安全性	
		キサン、キトサン、コラーゲンなど	1	その他の健康食品	概論 化学的特性 存在 生理作用 安全性	
食物繊維の物理化学的性質と消化・吸収・代謝	物理化学的性質		2	食物繊維	保水性・膨潤性 拡張阻害作用 吸着作用	
	食物繊維の消化管内における挙動と生体への影響		4	食物繊維	消化管形態への影響 消化管機能への影響 便容積の増加 消化管通過時間の短縮	
	栄養素の消化吸収への影響		3	食物繊維	タンパク質・脂質・糖質・ミネラル・ビタミンへの消化吸収の影響	
	食物繊維の代謝に及ぼす影響		5	食物繊維	コレステロール代謝 胆汁酸代謝 糖代謝への影響 摂食行動変化 食事性有害物質の毒性阻止・実験的発がんの阻止	
	食物繊維自身の消化管内での代謝		2	食物繊維	細菌による食物繊維の分解 腸内細菌による食物繊維の発酵	
	食物繊維の栄養生理学的機能と疾病	便秘		2	体の不調	症状 便の状態
		肥満症		3	生活習慣病	肥満の病態生理 肥満を招く食パターンと食物繊維 食事による治療と予防
		糖尿病		1	生活習慣病	食後血糖値・耐糖能への影響 糖尿病発症と食物繊維
		動脈硬化症		1	生活習慣病	血中コレステロール
		高血圧症		1	生活習慣病	症状 食物繊維の効果
胆石症			1	生活習慣病	食物繊維の効果	
大腸がん			1	生活習慣病	生活様式の欧米化と大腸がん	
十二指腸潰瘍			1	生活習慣病	胃液分泌と食物繊維	
生活習慣病の一次予防に利用する			2	生活習慣病	生活習慣病予防 食後高血糖の予防	
特定保健用食品への利用			5	保健機能食品	特定保健用食品関与成分 寒天由来 食物繊維 小麦ふすま コーンファイバー セルロース ビートファイバー アップルファイバー グルコマンナン サリウム種皮 グアーガム分解物 低分子アルギン酸ナトリウム ポリデキストロース 難消化性デキストリン	
食物繊維の摂取の仕方	宅配食、調理済み食品、医薬用食品への利用		1	保健機能食品	今後の利用の期待	
	経腸栄養剤への利用		2	保健機能食品	経腸栄養剤への利用の効果と期待	
	エネルギー持続型スポーツ食品、パランス栄養食品への利用		3	保健機能食品	運動中の血糖値低下予防 ダイエット用栄養食品の効果	

表4 No.5 サプリメント管理士マスター 新生活普及協会/SSFK研修センター

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	執筆者・監修者	
その他の成分	脂肪酸(EPA・DHA)	栄養表示基準制度に基づく表示方法	1	栄養・健康に関わる表示	表示方法	末木一夫 監修	
		脂質とは	2	3大栄養素	脂質の役割		
		脂肪酸とは	3	3大栄養素	分類 二重結合		
		飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸の特徴	2	3大栄養素	二重結合数 生理作用 存在 特徴		
		多価不飽和脂肪酸の特徴	2	3大栄養素	n-6系 n-3系 二重結合数 生理作用 存在 特徴		
		脂肪酸の代謝	2	3大栄養素	脂肪酸の分類と代謝過程		
		EPA・DHAとは	3	3大栄養素	EPA・DHAとは 脳とDHA 母乳とDHA		
		脂肪酸摂取時の注意	2	3大栄養素	理想とされる脂肪酸の摂取バランス		
		EPA・DHA摂取時の注意	2	3大栄養素	バランスよく 適正量 脂質である認識 医師への相談		
		話題の食品・食品成分	青汁	1	その他の健康食品		原料 栄養 生理作用 摂取目安量
			アガリクス	1	その他の健康食品		学名 成分 生理作用
			α-リポ酸	2	その他の健康食品		歴史 存在 体内分布 生理作用 安全性 摂取目安量
			アントシアニン/カテキン/イソフラボン	4	その他の健康食品		効果 存在 生理作用 イソフラボンの摂取目安量
			イワシペプチド	1	その他の健康食品		生理作用 安全性 摂取目安量
			レカルニチニン	5	その他の健康食品		存在 体内分布 生理作用 脂質の代謝 脳の老化防止 疲労緩和 安全性 摂取目安量
			核酸	2	その他の健康食品		存在 生理作用
			ギヤバ	1	その他の健康食品		存在 体内分布 生理作用
			クロレラ	1	その他の健康食品		存在 生理作用 安全性 摂取目安量
			玄米酵素	1	その他の健康食品		存在
			CoQ10	6	その他の健康食品		存在 体内分布 加齢・栄養不足・病気による低下 生理作用 安全性 摂取目安量 医薬品のCoQ10
コンドロイチン	3		その他の健康食品	存在 生理作用 コンドロイチン硫酸ナトリウム 医薬品 食品添加物 摂取目安量			
ジアシルグリセロール	2		その他の健康食品	存在 生理作用 安全性 摂取目安量			
スピルリナ	1		その他の健康食品	存在 摂取目安量			
セサミン	1	その他の健康食品	存在 生理作用				
ビール酵母	2	その他の健康食品	存在 生理作用 安全性 摂取目安量				
ブドウ種子エキス	1	その他の健康食品	存在 生理作用				
ブラセンタエキス	2	その他の健康食品	体内分布 生理作用				
プルーン	2	その他の健康食品	存在 生理作用 安全性 摂取目安量				
プロポリス	3	その他の健康食品	存在 生理作用 安全性 摂取目安量				
メンマコブ	1	その他の健康食品	存在 生理作用 安全性				
モロヘイヤ	1	その他の健康食品	存在 生理作用				
ラクトリペプチド	1	その他の健康食品	生理作用 安全性 摂取目安量				