✅ 恒常士テキスト｜最新版・章構成（全5部）

🟦 第Ⅰ部：恒常性を支える食と栄養の基礎理論

第1章　栄養と健康食品の基本（旧1＋4章）

第2章　栄養素の働きと食品構成（旧2＋3章）

第3章　食品添加物とラベルリテラシー（新章）

第4章　活水とエネルギー水の概念（“水の再構築”）

🟩 第Ⅱ部：恒常性を整えるセル・マネジメント・プログラム実践理論

第5章　セル・マネジメント・プログラムの概要と基礎指標（旧5〜7章）

第6章　ピークダイエット戦略と代謝調律（旧8章）

第7章　抗炎症栄養素：オメガ3とポリフェノール（旧9〜10章）

第8章　ライフステージ別戦略と乳幼児期の恒常性（旧11章＋新要素）

第9章　現代栄養の誤信と選択ミス（旧12章）

第10章　ダイエット戦略の多様性と盲点（旧13章）

第11章　太る・病気になる・老化するメカニズム（旧14〜16章）

🟧 第Ⅲ部：環境と恒常性

第12章　一次産業と食の裏側（農薬・化学肥料・除草剤・PFAS）

第13章　動物と地球の健康（酪農・抗生物質・アニマルウェルフェア）

第14章　サステナブルな食と未来の選択

🟨 第Ⅳ部：恒常性を整える生き方

第14章　脳と腸と感情、そして恒常性（腸内フローラ・短鎖脂肪酸・バリア機能など）

第15章　選択して整える（旧 続ける力と行動経済学）

第16章　未来を担う子どもたちに残すもの（新章）

→「現実的な家庭での改善アプローチ」

→「親向け」「食育・選び方」「価格と健康のバランス」などの実践スキル

※各章のおわりにまとめと章末問題を5問程度入れる。