

『健康・栄養科学シリーズ 応用栄養学』  
第5版第2刷リーフレット

(株式会社 南江堂 2017.2)

本書の一部内容につきまして、最新情報に基づき以下の通り補足・訂正いたします。

頁	行、箇所	訂正前	訂正後
10	3行	隠膳法	陰膳法
76	表4-2 「推奨量」の「付加量」の列5行	+5	+10
77	8行	体重増加は	体重増加は主に
90	5行	生活習慣病に	生活習慣病の予防に
92	表4-9	〔Aに差し替える〕	
93	↑7行	「日本食品標準成分表2010」	「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」
94	表4-11	〔Bに差し替える〕	
96	↑5行	先にも述べたように約11kgで、	非妊娠時より7～12kgである。
157	表6-22 タイトル	2～19歳におけるコレステロール値の評価	2～5歳におけるコレステロール値の評価
207	図8-2 a. 肥満者の割合	〔Cに差し替える〕	
210	11-12行	徐々に進行しているが、閉経前後の数年間で性成熟期の約50%にまで低下する。	徐々に進行しており、腰椎骨密度で表すと、20～44歳を100%として45～49歳で約98%、50～54歳で90～92%、55～59歳で82～83%と漸減していくことが報告されている。
217	10行	(図8-9)	(図8-8)
223	表8-3	〔Dに差し替える〕	
236	↑8～↑6行	より具体的は栄養ケアの指針として～が示された（参考資料337頁表4参照）。	〔①に差し替える〕
245	↑12行	一般に耐糖能は低下する	耐糖能は低下する傾向にある
272	表10-1 右最上段のカラム	長指屈筋	長趾伸筋
279	↑6～↑5行	リポ蛋白質リパーゼ (lipoprotein lipase, LPL) や	〔削除〕
291	表10-4b 右最上段のカラム	WBGT31℃以下	WBGT31℃以上
294	↑2～↑1行	トランスフェリン飽和度、ハプトグロビン濃度など	トランスフェリン飽和度など
295	図10-26 タイトル	赤血球代謝の概略	鉄の代謝の概略
298	↑17行	(表10-7)	(表10-5)
306	↑9行	この2つの中枢は	このはたらきは
	↑6～↑5行	さらに、アンジオテンシンIIによりNa <sup>+</sup> の摂取を促進させて、水分の体内貯留を促す。	水分の体内貯留を促す。さらに、アンジオテンシンIIが血管や脳下垂体に直接作用してNa <sup>+</sup> 嗜好性を高めることも知られている。

頁	行, 箇所	訂正前	訂正後
315	18-19 行	亢進させ、グリコーゲンの合成を促進させる。同時に肝臓からグルコースを放出して、	亢進させるとともに、脳の機能低下を防ぐために他の器官・臓器での糖利用を抑制することで
336	表 2		
	カウプ指数の 計算式	$\frac{\text{体重(g)} \times 10^4}{[\text{身長(cm)}]^2}$	$\frac{\text{体重(g)}}{[\text{身長(cm)}]^2} \times 10$
	ローレル指数 の計算式	$\frac{\text{体重(kg)} \times 10^7}{[\text{身長(cm)}]^3}$	$\frac{\text{体重(kg)}}{[\text{身長(cm)}]^3} \times 10^7$
337	表 4		[E に差し替える]
358	練習問題解答 第 7 章		〔②に差し替える〕

①  
 具体的な栄養ケアの指針として、2000(平成12)年に当時の文部省、厚生省、農林水産省によって**食生活指針**(2000)が示された。策定から16年が経過し、食生活に関する幅広い分野での施策に進展がみられたことから、2016(平成28)年に食生活指針の一部が改定された(参考資料337頁表4参照)。

- ②
- 第7章 学童期, 思春期(203頁)
1. ×(スキヤモンの臓器発育の4型の中には、リンパ系型のように、学童期末期に成人の2倍となるケースもある。身長、体重は一般型なので2重S字曲線となり、思春期に加速する)
  2. ×(1.と同様)
  3. ×(標準体重を20%以上上回る場合に肥満となる)
  4. ○
  5. ×(子供の「う歯」は減少傾向、「歯周病」は増加傾向である)
  6. ○
  7. ○
  8. ○
  9. ○
  10. ×(エネルギー蓄積量は6~7歳よりもそれ以降が多い。「日本人の食事摂取基準2015年版」参照)
  11. ×(男性が女性より多い。「日本人の食事摂取基準2015年版」参照)
  12. ○
  13. ○
  14. ×(糖尿病の診断基準は小児と成人で差がない)
  15. ×(小児の基準は表7-7参照)
  16. ×(小児では発生頻度は2型糖尿病が3~5倍程度多く、増加傾向ではない)
  17. ×(家族性高コレステロール血症やリポ蛋白リパーゼ欠損症では、特別な治療が必要である)
  18. ×(やせと摂食障害は思春期女性に圧倒的に多い。病識はない)
  19. ○
  20. ×(18.と同様)
  21. ×(続発性無月経は「3ヵ月」が定義)
  22. ×(女子が男子より早い。図7-3参照)
  23. ×(栄養教育が重要でない時期はない)
  24. ○
  25. ×(185頁参照)
  26. ×(みかけのカルシウム吸収率が思春期に増加する。「日本人の食事摂取基準2015年版」参照)

A

表4-9 母乳中に含まれる主なたんぱく質

たんぱく質	含有量 (mg/mL)	含有率 (%)
α-ラクトアルブミン	2.56	27.7
ラクトフェリン	2.76	29.8
血清アルブミン	0.29	3.1
分泌型IgA	0.63	6.8
合計	6.24	67.4

表の数値はカゼイン除去後の脱脂粉乳中の値として示した。  
含有量はたんぱく質量, 含有率は重量比の値。

B

表4-11 授乳婦の栄養喪失量

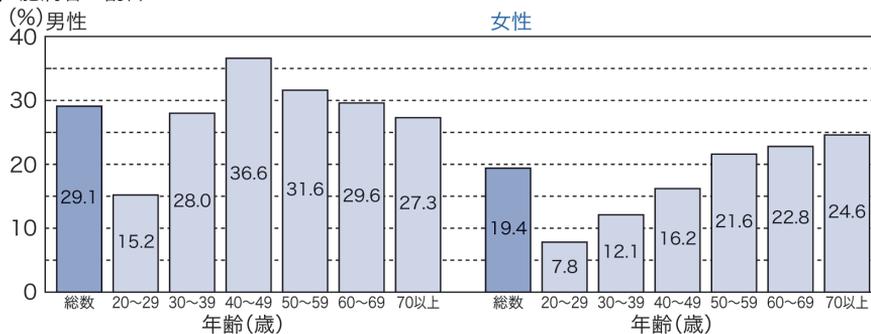
	母乳100g 1日(780mL)		母乳100g 1日(780mL)	
	あたり	あたりの概算	あたり	あたりの概算
エネルギー(kcal)	65	516	ナトリウム(mg)	15 119
水分(g)	88.0	698.1	カリウム(mg)	48 381
たんぱく質(g)	1.1	8.7	レチノール活性当量(μg)	46 365
脂質(g)	3.5	27.8	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.01 0.08
炭水化物(g)	7.2	57.1	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.03 0.24
カルシウム(mg)	27	214	ナイアシン(mg)	0.2 1.6
リン(mg)	14	111	ビタミンC(mg)	5 40
鉄(mg)	0.04*	0.3		

日本食品標準成分表2015(七訂)より1日の授乳量を780mLとして概算。

\*食品成分表ではTr(微量)として欄外に記載されている。

C

a. 肥満者の割合



D

表8-3 成人における血圧値の分類(mmHg)

分類		収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
正常域血圧	至適血圧	<120		<80
	正常血圧	120~129	かつ/または	80~84
	正常高値血圧	130~139	かつ/または	85~89
高血圧	I度高血圧	140~159	かつ/または	90~99
	II度高血圧	160~179	かつ/または	100~109
	III度高血圧	≥180	かつ/または	≥110
	(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

いずれも診療室血圧値である。

(日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会(編):高血圧治療ガイドライン2014,ライフサイエンス出版,2014より許可を得て転載)

E

表4 食生活指針(2016(平成28)年6月一部改正)

食生活指針	食生活指針の実践
食事を楽しみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。</li> <li>● おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。</li> <li>● 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。</li> </ul>
1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。</li> <li>● 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。</li> <li>● 飲酒はほどほどにしましょう。</li> </ul>
適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。</li> <li>● 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。</li> <li>● 無理な減量はやめましょう。</li> <li>● 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。</li> </ul>
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 多様な食品を組み合わせましょう。</li> <li>● 調理方法が偏らないようにしましょう。</li> <li>● 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。</li> </ul>
ごはんなどの穀類をしっかり。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。</li> <li>● 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。</li> </ul>
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。</li> <li>● 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。</li> </ul>
食塩は控えめに、脂肪は質と量を控えて。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。</li> <li>● 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。</li> <li>● 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。</li> </ul>
日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。</li> <li>● 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。</li> <li>● 食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。</li> <li>● 地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。</li> </ul>
食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。</li> <li>● 調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。</li> <li>● 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。</li> </ul>
「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子供のころから、食生活を大切にしましょう。</li> <li>● 家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。</li> <li>● 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。</li> <li>● 自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。</li> </ul>

(文部省(現文部科学省)決定,厚生省(現厚生労働省)決定,農林水産省決定,2000(平成12)年)