

『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 11 kg で、 | 非妊娠時より 7～12 kg 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 | リポプロテインリパーゼ (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 ⁺ 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 ⁺ 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

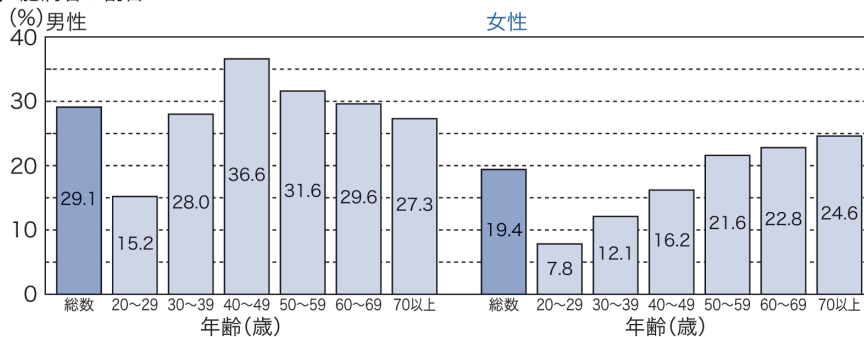
| | 母乳100g 1日(780mL) | | 母乳100g 1日(780mL) | |
|-------------|------------------|--------|-------------------------|-----------|
| | あたり | あたりの概算 | あたり | あたりの概算 |
| エネルギー(kcal) | 65 | 516 | ナトリウム(mg) | 15 119 |
| 水分(g) | 88.0 | 698.1 | カリウム(mg) | 48 381 |
| たんぱく質(g) | 1.1 | 8.7 | レチノール活性当量(μg) | 46 365 |
| 脂質(g) | 3.5 | 27.8 | ビタミンB ₁ (mg) | 0.01 0.08 |
| 炭水化物(g) | 7.2 | 57.1 | ビタミンB ₂ (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"> ● 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ● 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。 ● 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。 |
| 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"> ● 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ● 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ● 飲酒はほどほどにしましょう。 |
| 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"> ● 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。 ● 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ● 無理な減量はやめましょう。 ● 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。 |
| 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 多様な食品を組み合わせましょう。 ● 調理方法が偏らないようにしましょう。 ● 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。 |
| ごはんなどの穀類をしっかり。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 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。 |
| 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"> ● 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。 ● 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。 |
| 食塩は控えめに、脂肪は質と量を控えて。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ● 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。 |
| 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"> ● 「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。 ● 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。 ● 食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。 ● 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。 |
| 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"> ● 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。 ● 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。 ● 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。 |
| 「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"> ● 子供のころから、食生活を大切にしましょう。 ● 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。 ● 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。 ● 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。 |

(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)