

健康・栄養科学シリーズ「食べ物と健康 食事設計と栄養・調理」1刷  
内容の訂正および一部補足のお知らせ

株式会社 南江堂(2014年11月)

本書1刷の一部内容につきまして、誤りがありました。お詫びして訂正いたします。また、最新情報に基づき補足いたします。

訂正箇所	誤/現	正/更新	
13頁17行⑦の次に追加	*食事摂取基準 2015では、たんぱく質の目標量は1歳以上で13～20%である。この目標量の上限で計算すると、⑦たんぱく質上限摂取量(g/日)=推定エネルギー必要量(kcal/日)×20%/100÷4kcal(たんぱく質1g当たりのエネルギー量)で算出できる。		
29頁表3-8中5行	野菜1:1	野菜1:2	
38頁図4-2中	図3-1	図4-1	
69頁↑8行	比重	比熱	
76頁1行	1)誘導過熱	1)誘導加熱	
78頁↑6行	誘電過熱	誘電加熱	
86頁17行	放射熱電熱	放射熱伝熱	
105頁↑15行	④余熱	⑤余熱	
122頁↑2行	核酸関連物資	核酸関連物質	
138頁4行	ポトチップス	ポテトチップス	
158頁14行	2g	2mg	
178頁図9-1 図題	(生活習慣病予防)	(生活習慣病改善)	
同図右欄	②目標設定4列	1867≒1850	1867≒1870
	5列1行	65…46.8…47	77…55.4…55
	2行	59…130	69…154
	3行目	, 上限摂取量(g/日)=130(p.13, 式⑦)	食事摂取基準 2015のたんぱく質目標量(%エネルギー)13～20%を用いて計算する。たんぱく質は, 1870(kcal)×13%/100÷4kcal=60.78g～1870(kcal)×20%/100÷4kcal=93.5gの範囲が目安となる。
	6列2行	47…58	41.5…51.9
	7列2行	260…360	234…327
	3～4行	なお各脂肪酸の…未満とする。	飽和脂肪酸, n-6系脂肪酸, n-3系脂肪酸の量にも, 食事摂取基準を参照し配慮する。
	③献立作成1列	油脂(n-3・n-6系脂肪酸)	脂質(飽和脂肪酸, n-3系脂肪酸, n-6系脂肪酸)
2列1～2行	配分は…とするのが望ましい。	配分はおおよそ…とする。	
同図脚注		特定健診では,	特定健診・特定保健指導(40～74歳)では,
		またBMI	またはBMI
		100mg…5.6%(NGSP値)以上,	100mg/dL…(NGSP値)5.6%以上,
		HDL	またはHDL
		拡張期	または拡張期
	判定する。	判定する(なお, 65歳以上は保健指導レベルは動機づけ支援のみである)。	
179頁	表9-1	差し替え(p.2参照)	
	表9-2	差し替え(p.2参照)	
180頁図9-2右欄	②目標設定3列6行	, 上限摂取量(g/日)=92(p.13, 式⑦)	食事摂取基準 2015のたんぱく質目標量(%エネルギー)13～20%を用いて計算する。たんぱく質は, 2300(kcal)×13%/100÷4kcal=74.5g～2300(kcal)×20%/100÷4kcal=115gの範囲が目安となる。
	4列3行	なお各脂肪酸の…2.1g/日)。	飽和脂肪酸, n-6系脂肪酸, n-3系脂肪酸の量にも, 食事摂取基準を参照し配慮する。
	③献立作成2列2～3行	朝食…600:700:200:700…とするのが望ましい。	おおよそ朝食…600:750:200:750とする。
同図脚注	*3追加	*3 レバーを用いた献立のため, レチノールは食事摂取基準の耐容上限量(2000μgRE/日)を超えている。1～4週間で, レチノール平均摂取量が耐容上限量未満になるようにする。	
181頁	表9-3	差し替え(p.3参照)	
	表9-4	差し替え(p.3参照)	
182頁図9-3右欄	②目標設定2列3行	思春期	幼児期
	3列5行	, 上限摂取量(g/日)≒32(p.13, 式⑦)	食事摂取基準 2015のたんぱく質目標量(%エネルギー)13～20%を用いて計算する。たんぱく質は, 1300(kcal)×13%/100÷4kcal=42.3g～1300(kcal)×20%/100÷4kcal=65gの範囲が目安となる。
	③献立作成2列1行	配分は, 以下のようにするのが望ましい。	配分は, おおよそ以下のようにする。
183頁	表9-5	差し替え(p.4参照)	
	表9-6	差し替え(p.4参照)	
184頁図9-4 図題	(生活習慣病予防)	(生活習慣病改善)	

表9-1 成人男性(生活習慣病改善)の献立

	献立			献立			
	食品*	分量*(g)		食品*	分量*(g)		
朝食	ご飯	めし(精白米)	160	ご飯	めし(精白米)	180	
	こまつなのみそ汁	煮干し	2	汁物	真昆布・煮干し	2	
		水	150		かつお・昆布だし汁	150	
		→煮干しだし汁	150		削り節	2	
		こまつな・生→ゆで	60→52.8		食塩	0.6	
		淡色辛みそ	9		しょうゆ	1	
	温泉卵	全卵・生→ゆで	60→60		しいたけ・生→ゆで	30→26.7	
		濃口しょうゆ	2		糸みつば・葉・生→ゆで	25→18	
	お浸し(根みつば, わかめ浸し, しらす, ふりこま)	根みつば・生→ゆで	55→45.1	前菜	まだこ・生	30	
		わかめ・生	35		たこ わかめ	わかめ・生	10
しらす微乾		5	しそ		しょうゆ	2	
いりこま		2	もろきゅう		しそ・生	2	
ヨーグルト	ヨーグルト・全脂無糖	150	そらまめ	きゅうり・生	40		
ご飯	めし(精白米)	180		麦みそ	2		
昼食	とん汁	ぶた・かたロース・脂肪なし・生	15	夕食	そらまめ・生→ゆで	40→40	
		たまねぎ・生→ゆで	20→17.8		かつおのたたき	かつお・春獲り・生	70
		じゃがいも・生→ゆで	20→19.4			だいこん・根・皮つき・生	30
		にんじん・皮つき・生→ゆで	25→22.5			みょうが・生	10
		だいこん・生→ゆで	20→17.2			根深ねぎ・軟白・生	5
		根深ねぎ・軟白・生	5			しょうが・生	5
		淡色辛みそ	8			レモン・生	5
		水	130			濃口しょうゆ	3
	ヒレカツフライドポテト	ぶた・ヒレ・赤肉・生	50			ごま油	4
		食塩	0.2		たけのことふきの炊合せ	たけのこ・生→ゆで	36
こしょう・黒・粉		0.1	ふき・生→ゆで	20→19.6			
薄力粉・1等		3	しいたけ・生→ゆで	30→26.7			
全卵・生→ゆで		3→3	上白糖	1			
パン粉・生		3	本みりん	2			
じゃがいも・生→蒸し		50→48.5	食塩	0.3			
なたね油		12	濃口しょうゆ	2			
食塩	0.3	菜の花辛子和え	和種なばな・生→ゆで	75→73.5			
コーンスロー	キャベツ・結球葉・生	60		からし・練り	0.5		
	きゅうり・果実・生	20		薄口しょうゆ	1.5		
	トマト・果実・生	30	フルーツ	グレープフルーツ・砂じょう・生	150		
	サラダ菜・葉・生	10					
	食塩	0.2					
	フレンチドレッシング	10					
	ごぼうのこま酢和え	ごぼう・生→ゆで	30→27.3				
	こま・いり	2					
	穀物酢	8					
	上白糖	2					
	食塩	0.2					
浅漬け	きゅうり・生	20					
	食塩	0.1					

\* : →の右側は調理操作および調理変化を考慮した場合の分量。

表9-2 成人男性(生活習慣病改善)の献立の主要な栄養素量

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	Alチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維総量(g)	食塩相当量(g)
朝食合計	513	22.7	13.0	74.7	407	3.8	382	0.22	0.60	23	5.2	2.6
昼食合計	724	24.3	22.5	102.9	118	2.6	218	0.77	0.30	51	7.6	2.1
夕食合計	634	41.7	6.0	106.8	226	4.8	259	0.51	0.61	114	12.8	3.1
1日合計摂取量	1871	88.6	41.5	284.5	751	11.1	859	1.50	1.51	188	25.6	7.9
エネルギー摂取目標量 <sup>1</sup> , PFC(%)目標量 <sup>2</sup> , 推奨量 <sup>3</sup> /目標量 <sup>4</sup> *	1870 <sup>1</sup>	13~20 <sup>2</sup>	20~30 <sup>2</sup>	50~60 <sup>2</sup>	700 <sup>3</sup>	7.5 <sup>3</sup>	850 <sup>3</sup>	1.3 <sup>3</sup>	1.5 <sup>3</sup>	100 <sup>3</sup>	20以上 <sup>4</sup>	8.0未満 <sup>4</sup>

\*日本人の食事摂取基準2015年版

表9-3 思春期(中学生女子)の献立

	献立		食品*		分量*(g)			献立		食品*		分量*(g)					
朝食	しらすご飯	めし(胚芽米)		180		夕食	ご飯	めし(胚芽米)		165		朝食	ミネストローネ	若鶏肉・もも・皮なし・生→焼き		20→14.4	
		穀物酢		9				にんにく・皮つき・生→ゆで		2							
		しらす干し・微乾燥品		6				たまねぎ・生→ゆで		45→40.05							
		和種なばな・生→ゆで		20→19.6				にんじん・皮つき・生→ゆで		20							
		あまのり・焼きのり		0.6				じゃがいも・生→水煮		20→19.6							
	こま・いり		3		調合油		2										
	豆腐とわかめの みそ汁	煮干し	→煮干しだし	2	→150		トマト・缶詰・ホール(食塩無添加)		60								
		水		150			顆粒風味調味料		0.9								
		木綿豆腐		50			食塩		0.4								
		湯通し塩蔵わかめ・塩抜き		5			水		120								
	ポテトサラダ 添え生野菜	じゃがいも・生→水煮		60→58.8			白身魚のクリス ビー	まだい・養殖・生→焼き		50→41.5							
		にんじん・皮つき・生→ゆで		15→13.05				食塩		0.3							
		マヨネーズ・全卵型		8				こしょう・黒・粉		0.1							
		食塩		0.2				薄力粉・1等		2.8							
トマト・生		35		全卵・生		2.8											
果物	きゅうり・生		20		アーモンド・乾		25										
	キウイフルーツ・生		40		調合油		7										
ヨーグルト	ヨーグルト・全脂加糖		110		サラダな・生		15										
昼食	ご飯	めし(胚芽米)		180		ほうれんそうの こま酢和え	ほうれんそう・生→ゆで		80→56								
		ぶりの煮付け	ぶり・生→焼き		35		こま・いり		8								
	清酒・上撰		9		上白糖		1										
	本みりん		9		食塩		0.1										
	濃口しょうゆ		12		穀物酢		4										
	しょうが・甘酢漬		5		フルーツ		いちご・生		45								
	レバーのカレー 香味焼き	にわとり・肝臓・生		15		フルーツ	バナナ・生		100								
		しょうが・生		2			あんパン		あんパン		40						
		にんにく・生		1													
		食塩		0.1													
		カレー粉		1													
		調合油		3													
		根深ねぎ・軟白・生		35													
	ひじき豆	だいず・国産・ゆで		15													
ほしひじき		8															
にんじん・皮つき・生→ゆで		8.7															
こほう・生→ゆで		10→9.1															
調合油		4															
本みりん		4															
上白糖		2															
濃口しょうゆ		3															
ブロッコリー	ブロッコリー・生→ゆで		40→44														
プチトマト	ミニトマト・生		15														
牛乳	普通牛乳		180														
フルーツ	バレンシアオレンジ・砂じょう・生		75														

\* : →の右側は調理操作および調理変化を考慮した場合の分量。

表9-4 思春期(中学生女子)の献立の主要な栄養素量

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	Alチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維総量(g)	食塩相当量(g)
朝食合計	598	19.4	12.0	102.5	324	2.6	182	0.34	0.31	58	6.5	2.2
昼食合計	782	30.7	24.8	105.8	394	8.6	2312	0.56	0.92	81	10.5	3.0
夕食合計	766	28.1	34.0	88.6	246	3.8	486	0.43	0.47	57	10.4	1.3
間食合計	198	4.3	2.3	42.6	18	0.7	5	0.07	0.06	16	2.2	0.3
1日合計摂取量	2343	82.5	73.2	339.4	983	15.6	2985	1.41	1.75	212	29.6	6.7
エネルギー摂取目標量 <sup>1</sup> , PFC(%)目標量 <sup>2</sup> , 推奨量 <sup>3</sup> */目標量 <sup>4</sup> *	2300 <sup>1</sup>	13~20 <sup>2</sup>	20~30 <sup>2</sup>	50~60 <sup>2</sup>	800 <sup>3</sup>	0 または 14 <sup>3</sup>	700 <sup>3</sup>	1.3 <sup>3</sup>	1.4 <sup>3</sup>	95 <sup>3</sup>	16以上 <sup>4</sup>	7.0未満 <sup>4</sup>

\*日本人の食事摂取基準2015年版

表9-5 幼児期(5歳男児)の献立

	献立	食品*	分量* (g)		献立	食品*	分量* (g)	
朝食	ご飯	めし(精白米)	100	夕食	炊き込みご飯	めし(精白米)	100	
		ごま・いり	1			油揚げ	13	
		焼きのり	1			たけのこ・水煮缶詰	10	
	すまし汁	木綿豆腐	10			にんじん・皮つき・生→ゆで	15→13.5	
		ほうれんそう・生→ゆで	30→21			しいたけ・生→ゆで	3→2.67	
		食塩	0.1			食塩	0.2	
		濃口しょうゆ	1			濃口しょうゆ	2	
	オムレツ	だし汁	50			和種なばな・生→ゆで	15→14.7	
		全卵・生→ゆで	25→25			あさりのみそ汁	あさり・生	20
		たまねぎ・生→ゆで	20→17.8				赤色辛みそ	3
		しいたけ・生→ゆで	5→4.45		しょうが・生		1	
		簡単サラダ	ピーマン		5	水	70	
豚ひき肉	15		あじの塩焼き	まあじ・生→焼き	20→14.4			
食塩	0.1			食塩	0.2			
調合油	3		いんげんのごま和え	さやいんげん・若ざや・生→ゆで	30→28.2			
おにぎり	トマト・生	40		ごま・いり	1			
	きゅうり・生	20		上白糖	0.6			
	オリーブ油	1	濃口しょうゆ	1				
昼食	おにぎり	めし(精白米)	120	アイスクリーム	ラクトアイス	30		
		梅干し	2		チョコレート	8		
		昆布つくだ煮	1		焼きいも	さつまいも・焼き	30	
		焼きのり	1	せんべい		10		
	食塩	0.2	フルーツ	りんご・生		30		
	小魚一口揚げ 付け合わせ ミニトマト	しらす干し・微乾燥品	3	間食	牛乳	牛乳	160	
		さくらえび・煮干し	3		* : →の右側は調理操作および調理変化を考慮した場合の分量。			
		スキムミルク	7					
		根深ねぎ・軟白・生	10					
		全卵・生→ゆで	6					
		薄力粉・1等	10					
		調合油	4					
ミニトマト・生		10						
筑前煮		若鶏肉・むね・皮つき・生	10					
		さといも・生→水煮	10→9.5					
	ごぼう・生→ゆで	15→13.65						
	にんじん・皮つき・生→ゆで	30→26.1						
	調合油	1						
	本みりん	3						
枝豆	しょうゆ	3						
	上白糖	1						
	えだまめ・生→ゆで	5→4.8						
フルーツ	バレンシアオレンジ・砂じょう・生	60						

表9-6 幼児期(5歳男児)の献立の主要な栄養素量

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	Alチノール当量 (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)
朝食合計	317	11.2	10.3	43.7	72	1.4	180	0.20	0.22	20	2.8	0.4
昼食合計	425	13.9	8.0	72.8	181	1.2	243	0.19	0.24	45	4.0	1.7
夕食合計	400	14.0	13.3	54.8	173	2.5	154	0.12	0.23	9	3.2	1.6
間食合計	212	6.5	6.5	32.2	190	0.3	66	0.11	0.27	10	1.6	0.2
1日合計摂取量	1354	45.7	38.1	203.6	615	5.5	642	0.61	0.97	83	11.6	3.9
エネルギー摂取目標量 <sup>1</sup> , PFC(%)目標量 <sup>2</sup> , 推奨量 <sup>3</sup> /目標量 <sup>4</sup> *	1300 <sup>1</sup>	13~20 <sup>2</sup>	20~30 <sup>2</sup>	50~60 <sup>2</sup>	600 <sup>3</sup>	5.5 <sup>3</sup>	500 <sup>3</sup>	0.6 <sup>3</sup>	0.7 <sup>3</sup>	40 <sup>3</sup>	—	4.0未満 <sup>4</sup>

\*日本人の食事摂取基準2015年版