

『看護学テキスト NiCE 母性看護学Ⅱ マタニティサイクル(改訂第3版第1刷)』

サポート情報

2023年3月
株式会社 南江堂

『看護学テキスト NiCE 母性看護学Ⅱ マタニティサイクル(改訂第3版第1刷)』について、以下の通り最新の情報を提供いたします。

- ・ p.61,「表Ⅰ-23 食物繊維, 葉酸, カルシウム, 鉄を多く含む食品」は, 新しい情報に基づき, 下記の表に改めます。

表Ⅰ-23 食物繊維, 葉酸, カルシウム, 鉄を多く含む食品

a. 食物繊維

食品名	1人前の分量 (g)	目安量あたりの 含有量 (g)
乾しいたけ	15	7.0
おから	50	5.8
干し柿	40	5.6
とうもろこし	180	5.6
アボカド	100	5.6
モロヘイヤ	80	4.7
いんげん豆(乾燥)	20	3.9
小豆(乾燥)	20	5.0
納豆	50	3.4
そば(生)	120	7.2
ブロッコリー	70	3.6
ごぼう	50	2.9
西洋かぼちゃ	80	2.8
オクラ	50	2.5
さつまいも	100	2.8
ほうれんそう	80	2.2

b. 葉酸

食品名	1人前の分量 (g)	目安量あたりの 含有量 (μg)
鶏レバー*	60	780
牛レバー*	60	600
豚レバー*	60	490
菜の花	70	240
モロヘイヤ	80	200
ほうれんそう	80	170
春菊	80	150
ブロッコリー	70	150
いちご	100	90
小松菜	80	88
キャベツ	80	62
納豆	50	60
オクラ	50	55
チンゲン菜	80	53
にら	50	50

*p.63コラム参照

c. カルシウム

食品名	1人前の分量 (g)	目安量あたりの 含有量 (mg)
牛乳	200	220
ヨーグルト	100	120
プロセスチーズ	20	130
小松菜	80	140
菜の花	70	110
ししゃも	50	170
しらす干し	25	130
木綿豆腐	150	140
納豆	50	45
たまご	100	46

d. 鉄

食品名	1人前の分量 (g)	目安量あたりの 含有量 (mg)
あさり水煮缶	30	9.0
豚レバー	60	7.8
鶏レバー	60	5.4
干しひじき	5	2.9
そら豆(乾)	50	2.9
干しそば(乾)	100	2.6
小松菜	80	2.2
きはだまぐろ	100	2.0
菜の花	70	2.0
納豆	50	1.7
ほうれんそう	80	1.6
大豆(乾)	20	1.4
枝豆	50	1.4
春菊	80	1.4
鶏卵(卵黄)	20	1.0
あさり	30	1.1

[文部科学省: 日本食品標準成分表2020年版(八訂), 2020年12月, (https://www.mext.go.jp/content/20201225-mxt_kagsei-mext_01110_011.pdf) (最終確認: 2022年12月26日), および文部科学省: 食品成分データベース, 2022年5月, (<https://fooddb.mext.go.jp/index.pl>) (最終確認: 2022年12月26日)を参考に作成]

- ・ p.540, 資料 5 「育児休業, 介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律 (育児・介護休業法)」は, 令和 3 年(2021 年)の改正が 3 回に分けて施行されます. 主な改正内容は下記のとおりです.

＜令和 4 年(2022 年)4 月 1 日施行の内容＞

- ① 個別の制度周知・休業取得意向確認と雇用環境整備の措置の義務化
- ② 有期雇用労働者の育児・介護休業取得要件の緩和

＜令和 4 年(2022 年)10 月 1 日施行の内容＞

- ③ 出生時育児休業(通称「産後パパ育休」)の創設
- ④ 育児休業の分割取得

＜令和 5 年(2023 年)4 月 1 日施行の内容＞

- ⑤ 育児休業取得状況の公表の義務化

詳しくは, 厚生労働省のパンフレット「育児・介護休業法 令和 3 年(2021 年)改正内容の解説」[<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000909605.pdf>]をご覧ください.