

# Visual 栄養学テキスト『応用栄養学』

## 正誤表・更新情報

2020年4月刊行後、情報の更新などで本文の修正が必要となった箇所を以下にまとめました。学習の参考にご利用ください。なお、誤記につきましては、謹んでお詫びし、訂正いたします。

中山書店 (2022.1.30)

### p.20 追記 Column 栄養素の指標の概念と特徴

- ①出納試験 (たんぱく質, マグネシウム)
- ②要因加算法 (カルシウム, 鉄, 亜鉛)
- ③体内飽和量 (ビタミン B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>)

### p.26 更新情報 表②

日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂) が 2020 年 12 月に公表された。表②は、旧版の日本食品標準成分表との比較であるが、日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂) と比較しても表の内容は変わらない。

### p.31 追記 上 6 行目あたり

- アメリカやカナダの食事摂取基準に記載されたたんぱく質維持必要量や、WHO/FAO/UNU によるたんぱく質必要量、さらにさまざまなメタアナリシスを踏まえて、日本人の食事摂取基準 (2020 年版) では、たんぱく質維持必要量を、1 歳以上すべての年齢区分に対して男女ともに 0.66g/kg 体重 / 日とすることにした。

### p.33-34 追記 下 1 行目から次頁上 1 行目

- 高齢者のたんぱく質エネルギー比率では必要エネルギー摂取量が低くなるため、推奨量を下回らないように、目標量下限値は成人より高い (食事摂取基準 2015 年版では 13% であったが、2020 年版では 15% に引き上げられた)。

### p.54 追記 表①

鉄に「\*<sup>8</sup>」をつける。表の脚注「\* 8: 鉄の付加量は、非妊娠時 (月経なし) の値に付加する」を加える。

### p.55 更新情報 表②, ③

「妊産婦のための食生活指針」が改定され、「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～」として、2021 (令和 3) 年 3 月に公表された。

#### 妊娠中の体重増加指導の目安\*<sup>1</sup>

妊娠前の体格* <sup>2</sup>	体重増加量指導の目安
低体重 (やせ): BMI 18.5 未満	12~15kg
ふつう: BMI 18.5 以上 25.0 未満	10~13kg
肥満 (1 度): BMI 25.0 以上 30.0 未満	7~10kg
肥満 (2 度以上): BMI 30.0 以上	個別対応 (上限 5kg までが目安)

\*1: 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける」産婦人科診療ガイドライン産科編 2020 CQ 010 より

\*2: 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

(厚生労働省、妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針、2021 年 3 月)

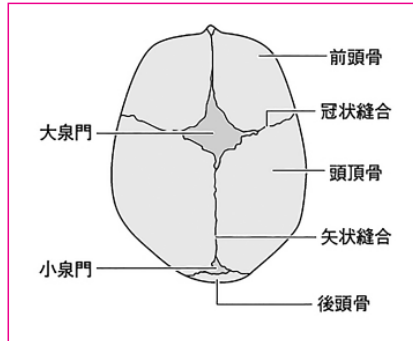
BMI: 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で求められる値。

この指針は、以下の URL からダウンロードできる。  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000788598.pdf>



p.65 **追記** サイドノート

新生児期の頭蓋骨を右に示す.



新生児の頭蓋骨(頭頂部から見た図)

p.65 **追記** 下7行目

口を開けて乳首をくわえ, 口唇を乳房に押し付けながら吸啜・呼吸・嚥下することを「乳児嚥下」という。(「呼吸」を加えた: 乳児嚥下では, 呼吸しながら嚥下できる)

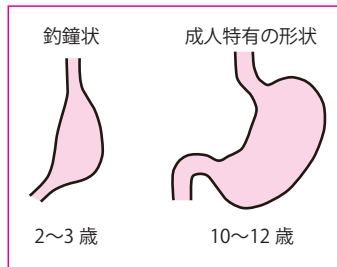
p.66 **誤記訂正** 図⑤

下の歯 誤: 「乳側切歯 ⑤…1歳」

正: 「乳側切歯 ④…1歳」

p.66 **追記** サイドノート

胃の発達(形状変化)を右に示す.



年齢による胃の形状の比較

p.67 **追記** サイドノート

年齢別, 体水分量とその分布を表に示す.

年齢別, 体水分量とその分布 (体重比, %)			
年齢	体水分量	細胞外液	細胞内液
新生児	75~80	45~50	30~35
~1歳	65~70	20~25	30~40
成人	55~60	15~20	30~40

(Winters RW ed. The body fluids in pediatrics. Little Brown and Co.,1973: p.100を参考に作成)

p.75 **誤記訂正** 図⑩

9~11か月の「夕6:00」

誤:



正:



p.97 更新情報 表6, 表7

文部科学省から「学校給食摂取基準の策定について（報告）」が2020（令和2）年12月に公表された。更新箇所を赤で示す。

**6 学校給食摂取基準：文部科学省（令和2年12月）** （児童生徒の1人1回あたり）

	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (%)	脂質 (%)	食物繊維 (g)	ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	ナトリ ウム (g)	カルシウ ム (mg)	マグネシ ウム (mg)	鉄 (mg)
6～7歳	530	13～20	20～30	4以上	160	0.3	0.4	20	1.5未満	290	40	2
8～9歳	650	13～20	20～30	4.5以上	200	0.4	0.4	25	2未満	350	50	3
10～11歳	780	13～20	20～30	5以上	240	0.5	0.5	30	2未満	360	70	3.5
12～14歳	830	13～20	20～30	7以上	300	0.5	0.6	35	2.5未満	450	120	4.5

(注) 表に掲げるもののほか、亜鉛についても以下に示した摂取量について配慮すること。  
 亜鉛…6～7歳：2 mg, 8～9歳：2 mg, 10～11歳：2 mg, 12～14歳：3 mg。  
 (文部科学省、学校給食摂取基準策定に関する調査研究協力者会議〈令和2年12月〉、学校給食摂取基準の策定について〈報告〉より抜粋)

**7 学校給食の基準値：1日の食事摂取基準（推奨量または目標量）に対する割合と基準値設定の考え方**

栄養素など	割合（基準値）	基準値設定の考え方
鉄	推奨量の40% (中学生は33%)	昼食必要摂取量の中央値は、小学生は食事摂取基準の推奨量の約40%であるが、中学生は40%を超えている。献立作成の実情に鑑みて、これを基準値と設定

p.160 追記 ●MEMO●

ケイソン病：潜函（せんかん）病，急性減圧症候群ともいう。スキューバダイビングなどを行った後，陸に上がるなどの気圧の変化で発症する健康障害。生体内に溶け込んでいた窒素が急激な減圧により気泡化するのが原因。めまいや手足のしびれなどが主な症状である。