ライフステージ実習栄養学 第 7 版　健康づくりのための栄養と食事（708090）
（第 7 版 1〜6 刷）
補足情報（2025 年 1 月 10 日）

https://www.ishiyaku.co.jp/corrigenda/

「日本人の食事摂取基準」等の最新補足情報につきましては，上記 URL 補足情報をご参照ください.

妊娠中の体重増加指導の目安について

日本産科婦人科学会では，妊娠中の体重増加の目安を下記のとおり策定した．本書 p.10.

妊娠中の体重増加指導の目安*

妊娠前体格**	BMI　kg/m^2	体重増加量指導の目安
低体重	＜18.5	12 〜 15 kg
普通体重	18.5≦〜＜25	10 〜 13 kg
肥満（1 度）	25≦〜＜30	7 〜 10 kg
肥満（2 度以上）	30≦	個別対応 （上限 5 kg までが目安）

*「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　CQ010 より

**体格分類は日本肥満学会の肥満度分類に準じた.

（日産婦誌，73（6）：642，2021.）

食物アレルギーの診療の手引き

「食物アレルギーの診療の手引き 2017」→「〜2023」と改定された．本書 p.40，74.

食物アレルギーの栄養食事指導の手引き

「食物アレルギーの栄養食事指導の手引き 2017」→「〜2022」と改定された．本書 p.40，41，74.

原因食物別完全除去の場合の食事

「食物アレルギーの栄養食事指導の手引き 2022」で以下のように改定された．本書 p.41．表 5-1.

・鶏卵アレルギー／ 3．鶏卵の主な栄養素と代替栄養

鶏卵 M 玉 1 個（約 50g）あたり たんぱく質約 6.0g

⇨肉（豚・牛肉の赤身）25〜35g，鶏（ささみ）25g，魚 25〜35g，豆腐（木綿）85g．☆主食（ごはん，パン，麺など）主菜（肉，魚，大豆製品など），副菜（野菜，芋類，果物など）のバランスに配慮する．

・牛乳アレルギー／ 2．牛乳が利用できない場合の調理の工夫

「市販のアレルギー用ルウを利用する.」→「市販の乳不使用のルウを利用する.」

・牛乳アレルギー／ 3．牛乳の主な栄養素と代替栄養

普通牛乳 100mL あたり カルシウム 110mg

⇨調整豆乳 360mL，干しひじき 10g（小鉢 1 杯），アレルギー用ミルク 200mL ☆主食（ごはん，パン，麺など），主菜（肉，魚，大豆製品など），副菜（野菜，芋類，果物など）のバランスに配慮する．

・小麦アレルギー／ 2．小麦が利用できない場合の調理の工夫

「市販の米パンを利用することもできる．グルテンフリーのものを選ぶ」→「市販の米パンを利用することもできる.」

・小麦アレルギー／ 3. 小麦の主な栄養素と代替栄養

食パン 6 枚切 1 枚あたり（薄力粉・強力粉 45g 相当）エネルギー 150kcal

⇨ごはん 100g，米麺（乾麺）40〜50g，米粉パン 60g，米粉 40g 程度．☆主食（ごはん，米麺，米パンなど），主菜（肉，魚，大豆製品など），副菜（野菜，芋類，果物など）のバランスに配慮する．

保育所におけるアレルギー対応ガイドライン

平成 23 年 3 月→平成 31 年 4 月と改定された．本書 p.43.

学校給食摂取基準

「学校給食実施基準の一部改定について」次のように改定された．告示：平成 30 年 7 月 31 日→令和 3 年 2 月 12 日，施行：平成 30 年 8 月 1 日→令和 3 年 4 月 1 日．「児童」→「小学生以下」，「生徒」→「中学生以上」．本書 p.56.

学校給食のエネルギー算出／学校給食において摂取すべき各栄養素の基準値等

「文部科学省・学校給食における児童生徒の食事摂取基準策定に関する調査研究協力者会議：学校給食摂取基準の策定について（報告）」（令和 2 年 12 月）で以下のように改定された．本書 p.57.

表 5-3　学校給食のエネルギー算出

年齢	身体活動レベル	身長（平均値）（R1 学校保健統計調査）※ 4 月 1 日現在の満年齢			標準体重	基礎代謝量	推定エネルギー必要量	推定エネルギー必要量男女平均	学校給食のエネルギー
5 歳	1.45	5 歳（幼稚園）	男子	110.3	18.9	1,034	1,510	1,460	490
			女子	109.4	18.5	965	1,410		
6 〜 7 歳	1.55	7 歳（小 2）	男子	122.6	24.0	1,064	1,664	1,599	530
			女子	121.4	23.3	976	1,533		
8 〜 9 歳	1.6	9 歳（小 4）	男子	133.5	30.3	1,237	2,005	1,936	650
			女子	133.4	30.0	1,148	1,867		
10 〜 11 歳	1.65	11 歳（小 6）	男子	145.2	38.4	1,438	2,412	2,337	780
			女子	146.6	38.9	1,353	2,262		
12 〜 14 歳	1.7	13 歳（中 2）	男子	160.0	49.1	1,521	2,605	2,502	830
			女子	154.8	47.2	1,396	2,398		
15 〜 17 歳	1.75	16 歳（高 2）	男子	169.9	59.6	1,610	2,828	2,572	860
			女子	157.7	52.1	1,318	2,316		

（文部科学省・学校給食における児童生徒の食事摂取基準策定に関する調査研究協力者会議：学校給食摂取基準の策定について（報告）．令和 2 年 12 月）

表 5-4　学校給食において摂取すべき各栄養素の基準値等

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%エネルギー)	脂質 (%エネルギー)	食物繊維 (g)	ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B_1 (mg)	ビタミン B_2 (mg)	ビタミン C (mg)	ナトリウム（食塩相当量）(g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
5 歳	490	13 〜 20	20 〜 30	3 以上	190	0.3	0.3	15	1.5 未満	290	30	2
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
15 〜 17 歳	860	13 〜 20	20 〜 30	7.5 以上	310	0.5	0.6	35	2.5 未満	360	130	4

表に掲げるもののほか，亜鉛についても示した摂取について配慮すること．

亜鉛・・・5 歳：1mg，6 〜 7 歳：2mg，8 〜 9 歳：2mg，10 〜 11 歳：2mg，12 〜 14 歳：3mg，15 〜 17 歳：3mg．

（文部科学省・学校給食における児童生徒の食事摂取基準策定に関する調査研究協力者会議：学校給食摂取基準の策定について（報告）．令和 2 年 12 月）

適切なエネルギー摂取量

「糖尿病診療ガイドライン 2016」で以下のように目安として改定された．本書 p.76.

＜目標体重の目安＞

65 歳未満：目標体重＝［身長］×［身長］×22

65～74 歳：目標体重＝［身長］×［身長］×22～25

75 歳以上：目標体重＝［身長］×［身長］×22～25*

*：75 歳以上の後期高齢者では現体重に基づき，フレイル，ADL 低下，併発症，体組成，身長の短縮，摂食状況や代謝状態の評価を踏まえ，適宜判断する．

エネルギー産生栄養素のバランス

「糖尿病診療ガイドライン 2019」で以下のように改定された．本書 p.78.

糖尿病の予防・管理のための望ましいエネルギー産生栄養素比率について，一定の目安としてこれを設定する明確なエビデンスはない．

P：F：C＝20％以下：20～30％：50～60％（脂質が 25％を超える場合は，多価不飽和脂肪酸を増やすなど，脂肪酸の構成に配慮をする）は一定の目安としてよい．

国民健康・栄養調査結果の概要

「平成 30 年国民健康・栄養調査結果の概要」→「令和 4 年～」と改定された．本書 p.96.

嚥下調整食学会分類

「嚥下調整食学会分類 2013」→「～2021」と改定された．p.103，104.

妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

「妊産婦のための食生活指針」（2006 年）は「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」として以下のように改定された．本書 p.140.

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，バランスのよい食事をしっかりとりましょう
- 「主食」を中心に，エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを，「副菜」でたっぷりと
- 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に
- 乳製品，緑黄色野菜，豆類，小魚などでカルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は，お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も，バランスのよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは，周囲のあたたかいサポートから

（厚生労働省，2021 年 3 月）

健康づくりのための睡眠ガイド 2023

「健康づくりのための睡眠指針 2014――睡眠 12 箇条（2014）」は「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」として以下のように改定された．本書 p.141.

全体の方向性：個人差等を踏まえつつ，日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し，心身の健康を保持する

高齢者	●長い床上時間が健康リスクとなるため，床上時間が 8 時間以上にならないことを目安に，必要な睡眠時間を確保する． ●食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して，睡眠休養感を高める． ●長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため，日中は長時間の昼寝は避け，活動的に過ごす．
成人	●適正な睡眠時間には個人差があるが，6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する． ●食生活や運動等の生活習慣，寝室の睡眠環境等を見直して，睡眠休養感を高める． ●睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は，生活習慣等の改善を図ることが重要であるが，病気が潜んでいる可能性にも留意する．
こども	●小学生は 9～12 時間，中学・高校生は 8～10 時間を参考に睡眠時間を確保する． ●朝は太陽の光を浴びて，朝食をしっかり摂り，日中は運動をして，夜ふかしの習慣化を避ける．

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）（2013）」は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」として以下のように改定された．本書 p.142.

全体の方向性：個人差等を踏まえ，強度や量を調整し，可能なものから取り組む 今よりも少しでも多く身体を動かす

<table>
<tr><th></th><th colspan="2">身体活動</th><th>座位行動</th></tr>
<tr><td>高齢者</td><td>歩行又はそれと同等以上の（3 メッツ以上の強度の）身体活動を 1 日 40 分以上（1 日約 6,000 歩以上）（＝週 15 メッツ・時以上）</td><td>運動
有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週３日以上
【筋力トレーニング※1 を週 2～3 日】</td><td rowspan="2">座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する（立位困難な人も，じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす）</td></tr>
<tr><td>成人</td><td>歩行又はそれと同等以上の（3 メッツ以上の強度の）身体活動を 1 日 60 分以上（1 日約 8,000 歩以上）（＝週 23 メッツ・時以上）</td><td>運動
息が弾み汗をかく程度以上の（3 メッツ以上の強度の）運動を週 60 分以上（＝週４メッツ・時以上）
【筋力トレーニングを週 2～3 日】</td></tr>
<tr><td>こども
（※身体を動かす時間が少ないこどもが対象）</td><td colspan="3">（参考）
・中強度以上（3 メッツ以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を 1 日 60 分以上行う
・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週３日以上行う
・身体を動かす時間の長短にかかわらず，座りっぱなしの時間を減らす．特に余暇のスクリーンタイム※2 を減らす．</td></tr>
</table>

※1　負荷をかけて筋力を向上させるための運動．筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく，自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる．

※2　テレビや DVD を観ることや，テレビゲーム，スマートフォンの利用など，スクリーンの前で過ごす時間のこと．