

第1章 栄養ケア・マネジメント

1 栄養ケア・マネジメントの概念	2
1 栄養ケア・マネジメントの定義	2
2 栄養ケア・マネジメントの過程	2
2 栄養スクリーニング	4
3 栄養アセスメント	5
1 栄養アセスメントの意義と目的	5
2 栄養アセスメントの分類	5
(1) 静的栄養アセスメント (2) 動的栄養アセスメント	
3 栄養アセスメントの方法	6
(1) 問診、観察によるアセスメント (2) 身体計測によるアセスメント	
(3) 臨床検査によるアセスメント (4) 栄養・食事調査によるアセスメント	
4 栄養ケア計画の立案と実施	18
1 栄養ケア計画の目標設定	18
2 栄養ケア計画の立案	19
(1) 栄養補給方法の立案 (2) 栄養教育法の立案 (3) 多領域からの栄養ケアの立案	
3 栄養ケア計画の実施	19
5 モニタリングと評価	20
1 モニタリング	20
2 評価	20
6 繼続的な品質改善 —フィードバック—	21
1 栄養アセスメント、計画立案、実施へのフィードバック	21
2 栄養ケア・栄養プログラムの標準化	21
3 栄養ケア・マネジメントの記録	21

第2章 食事摂取基準の基礎的理解

1 食事摂取基準策定の基本的事項と留意事項	24
1 食事摂取基準の策定方針	25
(1) 対象とする個人・集団の範囲 (2) 策定するエネルギーおよび栄養素	
2 指標の概要	6
(1) エネルギーの指標 (2) 栄養素の指標	
3 策定した食事摂取基準	32
4 科学的根拠に基づいた策定	33
5 策定の留意事項	34
(1) 年齢区分とライフステージ (2) 参照体位 (3) 摂取源 (4) 摂取期間 (5) 外挿方法	

2	食事摂取基準の活用に関する基本的事項	36	
1	食事摂取基準活用の基本的考え方	36	
2	食事評価の方法と留意点	36	
(1)	食事調査の利用と測定誤差	(2) 身体状況調査	
(3)	臨床症状・臨床検査の利用	(4) 食品成分表の利用	
3	指標別に見た活用上の留意点	38	
(1)	エネルギー収支バランス	(2) 推定平均必要量, 推奨量	(3) 目安量
(4)	耐容上限量	(5) 目標量	(6) 指標の特性などを総合的に考慮
4	目的に応じた活用上の留意点	40	
(1)	個人の食事改善を目的とした活用	(2) 集団の食事改善を目的とした活用	
3	エネルギー・栄養素別 食事摂取基準	44	
1	エネルギー	44	
(1)	エネルギー収支バランス	(2) エネルギー必要量の推定方法	
(3)	推定エネルギー必要量 (EER) の算出に用いる4つの値		
2	エネルギー産生栄養素	47	
(1)	たんぱく質の摂取基準	(2) 脂質の摂取基準	(3) 炭水化物の摂取基準
3	エネルギー産生栄養素バランス	50	
4	ビタミン	50	
(1)	脂溶性ビタミンの摂取基準	(2) 水溶性ビタミンの摂取基準	
5	ミネラル	54	
(1)	多量ミネラルの摂取基準	(2) 微量ミネラルの摂取基準	

第3章 成長, 発達, 加齢

1	成長, 発達, 加齢の概念	60	
1	ライフサイクル	60	
2	成長とは	60	
3	発達とは	60	
4	加齢とは	60	
5	発育とは	61	
2	成長, 発達, 加齢に伴う身体的・精神的变化と栄養	62	
1	身長, 体重, 体組成の変化	62	
(1)	身長の変化	(2) 体重の変化	(3) 体組成の変化
2	感覚機能の変化	66	
3	消化, 吸収機能の変化	67	
(1)	歯の萌出と欠損	(2) 唾液分泌量の変化	(3) 消化器官と消化酵素の変化
4	代謝の変化	68	
5	免疫機能の変化	68	
(1)	アレルギーの概要	(2) アレルギーの管理	
6	運動, 知能, 言語, 精神, 社会性の変化	71	

7 食生活, 栄養状態の変化 72

- (1) 乳児期 (2) 幼児期 (3) 学童期・思春期 (4) 成人期 (5) 高齢期

第4章 妊娠期, 授乳期

1 女性の性周期と妊娠 76

1 女性の性周期 76

2 妊娠 76

- (1) 妊娠の成立 (2) 妊娠期間

3 胎児の特徴 78

- (1) 胎児付属物 (2) 胎児の成長

2 妊娠期の生理的特徴 80

1 母体の生理的変化 80

2 分娩 81

3 妊娠期の食事摂取基準 82

4 妊娠期の栄養アセスメントと栄養ケア 84

1 妊娠期における栄養アセスメントの項目 84

- (1) 問診・観察 (2) 身体測定 (3) 臨床検査 (4) 栄養・食事調査

2 妊娠前からはじめる妊娠婦のための食生活指針 86

3 妊娠期の栄養ケア 88

- (1) やせと肥満 (2) 食欲不振と妊娠悪阻 (3) 妊娠糖尿病
(4) 妊娠高血圧症候群 (5) 鉄摂取と貧血 (6) 葉酸摂取と神経管閉鎖障害

5 授乳期の生理的特徴 96

1 授乳期の生理的変化 96

2 乳汁分泌の機序 96

6 母乳 98

1 初乳と成乳 98

2 母乳量の変化 99

3 母乳の成分 99

- (1) 初乳 (2) 成乳

7 授乳期の食事摂取基準 100

8 授乳期の栄養アセスメントと栄養ケア 101

1 授乳期における栄養アセスメントの項目 101

- (1) 問診・観察 (2) 身体計測 (3) 臨床検査 (4) 栄養・食事調査

2 出産後の健康・栄養状態およびQOLの維持・向上 102

- (1) 授乳支援体制 (2) 出産後の健康・栄養ケア

3 授乳期の病態・疾患と栄養ケア 102

- (1) 乳腺異常 (2) 摂食障害

第5章 新生児期、乳児期

1	新生児期、乳児期の生理的特徴	106
1	呼吸器・循環器系の適応	106
2	体水分量と生理的体重減少	107
3	腎機能の未熟性	108
4	体温調節の未熟性	108
5	免疫機能の変化	109
6	新生児期、乳児期の発育	110
	(1) 新生児期 (2) 乳児期	
7	摂食・消化管機能の発達	112
	(1) 摂食・消化管機能 (2) 消化・吸収能の発達	
2	新生児期・乳児期の食事摂取基準	114
3	哺乳と離乳	115
1	乳児期の栄養補給法	115
	(1) 母乳栄養 (2) 人工栄養 (3) 混合栄養 (4) 離乳食 (5) 哺乳量	
2	授乳・離乳支援ガイド	120
3	離乳	120
	(1) 離乳の定義と目的 (2) 離乳の開始時期 (3) ベビーフード	
4	新生児期、乳児期の栄養アセスメントと栄養ケア	124
1	新生児期、乳児期の栄養アセスメント	124
	(1) 問診・観察 (2) 身体計測 (3) 臨床検査 (4) 栄養・食事調査	
2	新生児期、乳児期の低体重・疾患と栄養ケア	125
	(1) 低出生体重児 (2) 低体重と過体重 (3) 母乳性黄疸 (4) ビタミンK摂取と乳児ビタミンK欠乏性出血症 (5) 鉄摂取と貧血 (6) 乳児下痢症と脱水 (7) 乳糖不耐症 (8) 便秘	
3	新生児期、乳児期の食物アレルギー	131

第6章 成長期（幼児期、学童期、思春期）

1	成長期の生理的特徴	134
1	成長期の年齢区分	134
2	発育	134
	(1) 身体の成長 (2) 生理機能の発達 (3) 摂食機能の発達 (4) 運動機能の発達 (5) 精神機能の発達 (6) 社会性の発達	
3	第二次性徴	137
4	生活習慣の変化	138

5 食行動の変化	139
(1) コ 食 (2) 偏食, 食欲不振	
2 成長期の食事摂取基準	143
1 エネルギー, エネルギー産生栄養素	2
(1) エネルギー (2) たんぱく質 (3) 脂 質 (4) 炭水化物	
2 ビタミン	144
3 ミネラル	146
4 ビタミン, ミネラルの主な生理作用と特徴	147
5 成長期に不足しやすい栄養素	147
3 成長期の栄養アセスメントと栄養ケア	149
1 幼児期の栄養アセスメント	149
(1) 身体計測 (2) 臨床検査	
2 成長期の主な病態と栄養ケア	151
(1) 低栄養・やせ, 過体重・肥満 (2) 摂食障害 (3) う 齒 (4) 脱 水 (5) 鉄摂取と貧血 (6) 起立性調節障害 (7) 食物アレルギー	
4 教育・保育施設における栄養ケアの実践	158
1 保育所給食	158
2 学校給食	159
(1) 学校給食法 (2) 学校給食実施基準 (3) 学校給食を通した教育活動 (4) 学校給食における食物アレルギー対応	
5 食 育	165
1 食育とは	164
2 幼児期における食育	165
(1) 食育における養護と教育の一体性 (2) 食育のための環境 (3) 食を通した保護者への支援	
3 学校における食育	165
(1) 栄養教諭の配置 (2) 各教科との連携 (3) 教科・特別活動などにおける教育指導 (4) 家庭や地域における栄養教諭を中心とした取り組み	

第7章 成人期

1 成人期の生理的特徴	170
1 成人期の生活習慣の変化	171
2 成人期の生理的変化	171
(1) 代謝機能の変化 (2) その他の変化	
2 生活習慣病と健康増進対策	172
1 生活習慣病とは	172
2 健康増進対策	173

3 成人期の食事摂取基準	174
1 エネルギー, エネルギー産生栄養素	174
(1) エネルギーおよびエネルギー産生栄養素バランス	
(2) たんぱく質 (3) 脂質 (4) 炭水化物, 食物繊維	
2 ビタミン	175
(1) ビタミン D (2) ビタミン K	
3 ミネラル	175
(1) ナトリウム (2) カリウム (3) カルシウム (4) マグネシウム (5) リン	
4 成人期の栄養アセスメントと栄養ケア	178
1 成人期の栄養アセスメント	178
(1) 問診, 観察 (2) 身体計測 (3) 臨床検査 (4) 栄養・食事調査	
2 生活習慣病の栄養ケア	179
(1) 肥満とメタボリックシンドロームの一次予防 (2) 高血压の一次予防	
(3) 脂質異常症の一次予防 (4) 糖尿病の一次予防とインスリン抵抗性	
(5) 慢性腎臓病 (CKD) の一次予防 (6) 動脈硬化性疾患 (脳血管疾患, 冠動脈疾患) の一次予防	
3 特定健診・特定保健指導	185
5 更年期の生理的特徴と栄養ケア	186
1 更年期の生理的変化	187
(1) 内分泌系の変化 (2) 身体機能の変化 (3) 生殖器系の変化 (4) 代謝機能の変化	
2 更年期の栄養ケア	188
(1) 更年期障害の一次予防 (2) 骨粗鬆症の一次予防	

第8章 高齢期

1 高齢期の生理的特徴	192
1 感覚機能の変化	193
2 摂食・嚥下機能の変化	193
3 消化・吸収機能の変化	193
4 身体組成の変化	194
5 エネルギー, たんぱく質代謝の変化	195
6 精神・心理的変化	195
7 身体能力と身体活動の変化	196
2 高齢期の食事摂取基準	197
1 エネルギー, エネルギー産生栄養素	197
(1) エネルギー (2) たんぱく質 (3) 炭水化物, 食物繊維	
2 ビタミン	197
(1) ビタミン D (2) ビタミン K (3) ビタミン B ₁₂	
3 ミネラル	198
(1) ナトリウム (2) カルシウム	

3	高齢期の栄養アセスメントと栄養ケア	200
1	高齢期の栄養アセスメント	200
2	高齢期の疾患・病態と栄養ケア	201
(1)	摂食・嚥下障害への対応	(2) 低栄養の予防
(3)	褥瘡の予防	
(4)	サルコペニア, ロコモティブシンドローム, フレイルの予防	
(5)	転倒, 骨折の予防	(6) 脱水の予防
(7)	(8) 便秘の予防	認知症への対応
3	老年症候群とその評価法	209
(1)	老年症候群とは	(2) ADL と IADL
(3)	老年症候群の評価法	

第9章 運動・スポーツと栄養

1	運動時の生理的特徴	212
1	エネルギー代謝	212
(1)	無酸素的過程 (嫌気的代謝)	(2) 有酸素的過程 (好気的代謝)
(3)	無酸素性運動と有酸素性運動	
2	骨格筋の分類	215
3	呼吸・循環応答	217
(1)	呼吸・循環器系の反応	(2) 身体活動時の酸素の供給
(3)	身体活動時のエネルギー供給	(4) 運動強度の簡便な設定方法
4	体力	222
2	運動の健康への影響	223
1	健康の保持・増進	223
2	生活習慣病の予防・改善	224
(1)	運動と糖尿病	(2) 運動と脂質異常症
(3)	運動と高血圧症	
3	健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023	226
(1)	基準改定の目的	(2) 改定のポイント
(3)	身体活動の概念	
(4)	身体活動の強度の表現方法	(5) 身体活動の目標
(6)	身体活動支援の際の留意点	
(7)	全身持久力の目標	
3	アスリートのトレーニングと食事摂取基準	230
1	運動とトレーニング	230
2	運動時の食事摂取基準の活用	231
4	アスリートの栄養ケア	234
1	栄養素の摂取方法	234
(1)	糖質摂取	(2) たんぱく質摂取
2	アスリートの健康問題	238
(1)	エネルギー不足と女性アスリートの三主張	(2) スポーツ性貧血
(3)	熱中症	
3	サプリメントの利用	241

第10章 環境と栄養

1	生体リズムと栄養	244
1	生体リズムとは	244
2	生体リズムと摂食	245
2	ストレス時における栄養ケア・マネジメント	247
1	恒常性の維持とストレッサー	247
2	生体の適応性と自己防衛	248
(1)	警告反応期 (2) 抵抗期 (3) 疲憊期	
3	ストレスによる代謝の変動	249
4	ストレスと栄養	250
(1)	糖 質 (2) 脂 質 (3) たんぱく質 (4) ビタミン, ミネラル	
3	特殊環境における栄養ケア・マネジメント	251
1	特殊環境下の代謝変化	251
2	高温・低音環境と栄養	251
(1)	高温環境と熱中症 (2) 低温環境における生理と栄養補給	
3	高圧・低圧環境と栄養	254
(1)	高圧環境における生理と栄養 (2) 低圧環境における生理と栄養	
4	無重力環境（宇宙空間）と栄養	256
5	災害時の栄養ケア	258
(1)	災害時の栄養摂取 (2) 災害時の食料流通と備蓄の必要性	
(3)	災害時にむけた備蓄 (4) 特別な対応が必要な対象への災害時食	

資料 263

索引 313

イラスト：田中 聰

表紙デザイン：Othello