

## 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	継続的な品質改善 —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・精神的変化と栄養 ..... 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**

<b>1</b>	<b>女性の性周期と妊娠</b>	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	
<b>2</b>	<b>妊娠期の生理的特徴</b>	80
1	母体の生理的变化	80
2	分 娩	81
<b>3</b>	<b>妊娠期の食事摂取基準</b>	82
<b>4</b>	<b>妊娠期の栄養アセスメントと栄養ケア</b>	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産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	
<b>5</b>	<b>授乳期の生理的特徴</b>	96
1	授乳期の生理的变化	96
2	乳汁分泌の機序	96
<b>6</b>	<b>母 乳</b>	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	
<b>7</b>	<b>授乳期の食事摂取基準</b>	100
<b>8</b>	<b>授乳期の栄養アセスメントと栄養ケア</b>	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 歯 (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) 学校給食を通じた教育活動 (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) 食を通じた保護者への支援	
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核とした取り組み	

## 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	成人期の生理的变化	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) 高血圧の一次予防
- (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 更年期の生理的变化 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・心理的变化 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<sub>12</sub>

#### 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) 便秘の予防 (8) 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 (嫌氣的代謝) (2) 有酸素的過程 (好氣的代謝)
- (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ス	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 聡

表紙デザイン：Othello