

健康運動指導士養成講習会テキスト（上）（下） 令和2年度版のサポート情報

（公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 令和3年3月）

本書の一部内容につきまして、最新情報に基づき以下の通り補足・訂正いたします。

頁	行、箇所	訂正前	訂正後	
38	右段 ↑ 10行	設けられている。新たにとりまとめられた2015年版の主な改定のポイントは、以下の3つである。①策定目的に、生活習慣病の発症予防とともに「重症化予防」を加えた。②エネルギーについて、指標に「体格(BMI)」を採用した。③生活習慣病の予防を目的とした「目標量」を充実した(第15章-1参照)。	設けられている。2020年版の主な改定のポイントは、以下の4つである。①高齢者の年齢区分の変更。②たんぱく質の目標量の下限の引き上げ。③ナトリウム(食塩相当量)の目標量の引き下げなど、若年からの生活習慣病予防を推進するための対応。④目標量のエビデンスレベルの設定(第15章-1参照)。	
79	図3 図説	(厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2015年版)，2014)	(厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2020年版)，2020)	
106	右段 ↑ 22行	なお、日本人の食事摂取基準(2015年版)	なお、日本人の食事摂取基準(2020年版)	
	↑ 19行	脂質20～30%とされている。	脂質20～30%とされている(1～49歳)。	
290	左段 ↑ 13行	「日本人の食事摂取基準(2015年版)」	「日本人の食事摂取基準(2020年版)」	
359	表7	[Aに差し替える]		
604	左段 ↑ 2行	一般にはHbA1c 7.0 %以下を	一般にはHbA1c 7.0 %未満を	
711	左段	11行	「日本人の食事摂取基準(2015年版)」[2015(平成27)年度から2019(平成31)年度の	「日本人の食事摂取基準(2020年版)」[2020(令和2)年度から2024(令和6)年度の
		14行	「日本人の食事摂取基準(2005年版)」，同(2010年版)に	「日本人の食事摂取基準(2005年版)」，同(2010年版，2015年版)に
	右段	2行	また、今回改定された日本人の食事摂取基準(2015年版)では、一次予防	また、日本人の食事摂取基準(2015年版)からは、一次予防
		7行	取り入れられている。さらに、改定のポイントとしては、「エネルギー過不足の評価」の指標および「食事アセスメント」が挙げられる。	取り入れられている。2020年版の改定のポイントとしては、「高齢者の年齢区分の変更」「目標量のエビデンスレベルの設定」などが挙げられる。
	図3	[Bに差し替える]		
712	右段 16行	男性8.0 g/日未満，女性7.0 g/日未満と	男性7.5 g/日未満，女性6.5 g/日未満と	
714	右段 ↑ 2行	菱田明，佐々木敏：日本人の食事摂取基準(2015年版)，第一出版，2014。	伊藤貞嘉，佐々木敏：日本人の食事摂取基準(2020年版)，第一出版，2020。	
731	右段 最下行	厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2015年版)。	厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2020年版)。	
734	右段 10行	除脂肪量の約半分を	除脂肪組織の約半分を	
	17行	除脂肪の構成比	除脂肪組織の構成比	

頁	行, 箇所	訂正前	訂正後
734	右段 21行	「日本人の食事摂取基準（2015年版）」	「日本人の食事摂取基準（2020年版）」
735	表2	[Cに差し替える]	
	左段 最下行	ばらつきによる活動時代謝量の幅は,	ばらつきによる <u>身体活動量</u> の幅は,
	右段 11行	「日本人の食事摂取基準（2015年版）」	「日本人の食事摂取基準（2020年版）」
		13行 体組成の個人において, 長期間に	体組成の個人が, 長期間に
		↑6行 「日本人の食事摂取基準（2015年版）」	「日本人の食事摂取基準（2020年版）」
736	表3	[Dに差し替える]	
	右段 ↑18行	摂取量と正の相関	摂取量と <u>強い</u> 正の相関
	↑14行	しかし, 日常生活の大部分を占める低強度の活動時においては, 酸素摂取量と心拍数の相関は弱いため, 推定誤差が生じる. また, 装着による不快感や, 活動を多少制限する可能性があるという問題もある. 分析にもかなりの手間を要する.	しかし, 関係式が個人によって大きく異なるという問題に加え, 日常生活の大部分を占める低強度の活動時においては酸素摂取量と心拍数の相関は弱いため, 推定誤差が生じる. また, 装着による不快感 <u>もありうる</u> .
738	左段 最下行	質問票であれば比較的絶対量を反映し,	質問票であれば <u>平均値</u> がおおよそ一致し,
	右段 3行	人数の点で限界がある.	人数の点で <u>一般化</u> には限界がある.
		16行 厚生労働省: 日本人の食事摂取基準 (2015年版), 45-87.	厚生労働省: 日本人の食事摂取基準 (2020年版).
742	右段 10行	日本人の食事摂取基準 (2015年版)	日本人の食事摂取基準 (2020年版)
	表2	[Eに差し替える]	
索引 10	右段 ↑24行	日本人の食事摂取基準 (2015年版)	日本人の食事摂取基準 (2020年版)

A

表7 鉄欠乏性貧血の予防あるいは治療としての食事摂取（1日当たり）

	鉄欠乏性貧血の予防あるいは治療としての食事摂取（1日当たり）（長嶺による）	日本人の食事摂取基準（2020年版）推奨量		国民健康・栄養調査（平成23年）摂取量		
		男性	女性		男性	女性
		18～29歳	18～29歳		20～29歳	20～29歳
			月経なし	月経あり		
たんぱく質	2g/体重1kg以上	65g	50g		76.7g	57.6g
鉄分	25～30mg	7.5mg	6.5mg	10.5mg	7.4mg	6.2mg
ビタミンC	250mg: トレーニング開始5～7日間および競技前	100mg	100mg		69mg	67mg
	200mg: 試合後3～4日間					
	150mg: 飽和状態に達したあとのトレーニング期間					

（長嶺晋吉：スポーツと栄養・食事，昭和59年度夏期スポーツドクター講習会資料より改変）

B

目標とするBMIの範囲（18歳以上） ^{1,2}	
年齢（歳）	目標とするBMI（kg/m ² ）
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74 ³	21.5～24.9
75以上 ³	21.5～24.9

図3 エネルギーの食事摂取基準

¹男女共通。あくまでも参考として使用するべきである。

²観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIを基に、疾患別の発症率とBMIの関連、死因とBMIとの関連、喫煙や疾患の合併によるBMIや死亡リスクへの影響、日本人のBMIの実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。

³高齢者では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とするBMIの範囲を21.5～24.9 kg/m²とした。

[厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版）]

C

表2 参照体重における基礎代謝量

性別 年齢（歳）	男性			女性		
	基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
1～2	61.0	11.5	700	59.7	11.0	660
3～5	54.8	16.5	900	52.2	16.1	840
6～7	44.3	22.2	980	41.9	21.9	920
8～9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.4	1,050
10～11	37.4	35.6	1,330	34.8	36.3	1,260
12～14	31.0	49.0	1,520	29.6	47.5	1,410
15～17	27.0	59.7	1,610	25.3	51.9	1,310
18～29	23.7	64.5	1,530	22.1	50.3	1,110
30～49	22.5	68.1	1,530	21.9	53.0	1,160
50～64	21.8	68.0	1,480	20.7	53.8	1,110
65～74	21.6	65.0	1,400	20.7	52.1	1,080
75以上	21.5	59.6	1,280	20.7	48.8	1,010

(厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版）)

D 表3 年齢階級別に見た身体活動レベルの群分け（男女共通）

身体活動レベル	I（低い）	II（ふつう）	III（高い）
1～2（歳）	—	1.35	—
3～5（歳）	—	1.45	—
6～7（歳）	1.35	1.55	1.75
8～9（歳）	1.40	1.60	1.80
10～11（歳）	1.45	1.65	1.85
12～14（歳）	1.50	1.70	1.90
15～17（歳）	1.55	1.75	1.95
18～29（歳）	1.50	1.75	2.00
30～49（歳）	1.50	1.75	2.00
50～64（歳）	1.50	1.75	2.00
65～74（歳）	1.45	1.70	1.95
75以上（歳）	1.40	1.65	—

(厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版）)

表2 エネルギー産生栄養素バランス (%エネルギー)

年齢等	目標量 ^{1,2} (男女共通)			
	たんぱく質 ³	脂質 ⁴		炭水化物 ^{5,6}
		脂質	飽和脂肪酸	
0～11 (月)	—	—	—	—
1～2 (歳)	13～20	20～30	—	50～65
3～14 (歳)	13～20	20～30	10以下	50～65
15～17 (歳)	13～20	20～30	8以下	50～65
18～49 (歳)	13～20	20～30	7以下	50～65
50～64 (歳)	14～20	20～30	7以下	50～65
65以上 (歳)	15～20	20～30	7以下	50～65

$$\text{たんぱく質エネルギー比率 (\%)} = \frac{\text{たんぱく質摂取量 (g)} \times 4 \text{ (kcal)}}{\text{総エネルギー摂取量 (kcal)}} \times 100$$

$$\text{脂質エネルギー比率 (\%)} = \frac{\text{脂質摂取量 (g)} \times 9 \text{ (kcal)}}{\text{総エネルギー摂取量 (kcal)}} \times 100$$

$$\text{炭水化物エネルギー比率 (\%)} = \frac{\text{炭水化物摂取量 (g)} \times 4 \text{ (kcal)}}{\text{総エネルギー摂取量 (kcal)}} \times 100$$

¹ 必要なエネルギー量を確保した上でのバランスとすること。

² 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

³ 65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者では、下限が推奨量を下回る場合があり得る。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。

⁴ 脂質については、その構成成分である飽和脂肪酸など、質への配慮を十分に行う必要がある。

⁵ アルコールを含む。ただし、アルコールの摂取を勧めるものではない。

⁶ 食物繊維の目標量を十分に注意すること。

(厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版）より改変)