

健康運動実践指導者養成用テキスト(第1版 第8, 9刷) 訂正リーフレット

(公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 平成27年1月)

本書の一部内容につきまして、以下の通り補足・訂正いたします。

頁	行, 箇所	訂正前	訂正後
15	左段 14行目	神経筋接合部がある。	神経筋接合部と呼ばれている。
28	左段 8～9行	フィブリノーゲン, グロブリンなどの	グロブリン(血清たんぱく)にフィブリノーゲンなどを加えた
	図2-23 右側上から3番目	血漿たんぱく	血清たんぱく
33	左段	4行	約650個
		5行	骨格筋がある。
		6～7行	体重の36-40%を
34	図3-4	肘関節のテコによる筋力計からの反力(R)と筋肉自体の発揮する力(F)	肘関節のテコによるみかけの筋力(R)と真の筋力(F)
	出典	1978に加筆	1978
49	左段 ↑17行	3つの分類	3つに分類
52	左段	5行	①運動により
		脚注5行	= 5.65 kcal)
		脚注↑2～↑1行	$9,450 \times 0.75 + (5,650 \times 20\%) \times 0.25 = 7,370$ (kcal)
	右段	9行	最近明らかに
		↑1行	その方法にもよるが、基
53	左段 3～6行	必ずしも計算通りに減量が実現できるとは限らない。 なお、健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)	前述の計算は、減量初期におけるおおよその目安と考える必要がある。 なお、健康づくりのための身体活動基準2013
	表4-6	[Aに差し替える]	
	表4-7	[Bに差し替える]	
54	図4-1	[Cに差し替える]	
54頁右段2行～55頁左段↑8行		食事摂取基準とは～=基礎代謝量×身体活動レベル	[④に差し替える]
87	右段 17行	全面性の法則とは	全面性の原則とは
89	右段 ↑7行	歴年齢	暦年齢
91	右段 15行	関節可動閾	関節可動域
185	左段 ↑16行	運度強度	運動強度
207	右段	↑5～↑4行	1)厚生労働省：日本人の食事摂取基準2010年版, 2009
		↑3～↑2行	2)厚生労働省：健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006), 2006
			1)厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2015年版), 2014 [削除して以下ナンバー3)～10)を2～9)に訂正]

①

食事摂取基準とは、健康な個人ならびに集団を対象として、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギーおよび栄養素の摂取量の基準を示すものである。性別、年齢区分別、身体活動レベル別、妊婦、授乳婦などについて、1日あたりの基準が示されている。

食事摂取基準では、これまでエネルギーおよび栄養素欠乏症の予防、過剰摂取による健康障害の予防、生活習慣病の1次予防が目的とされてきた。わが国では、高齢化の進展や糖尿病等有病率の増加が大きな課題となっている。2015年版では、2013(平成25)年に策定された健康日本21(第2次)の基本的方向との整合性が図られた。科学的根拠に基づき、各種疾患ガイドラインとも調和を図りながら、食事摂取基準を改定し、国民の栄養評価・栄養管理の標準化と質の向上により、健康の保持・増進、生活習慣病の予防、さらには生活習慣病の重症化予防に貢献することによって、最終的には健康寿命の延伸をめざす。

2015年版では、食事摂取基準の対象には、健康な個人ならびに健康な人を中心として構成されている集団とし、高血圧、脂質異常、高血糖、腎機能低下に関するリスクを有していても(保健指導レベルにある者までとする)、自立した日常生活を営んでいる者も含んでいる。なお、治療を目的とする場合は、食事摂取基準の基本的な考え方を理解した上で、その疾患に関連する治療ガイドラインなどの栄養管理指針を用いることになることも明記されている。

運動不足の問題が深刻化するなかで、健康の保持・増進にとって身体活動量を増やすことは重要である。運動は種類、強度、時間などによってエネルギー消費量が大きく異なる。適切な運動プログラムを作成する上で、運動をとり入れた1日あたりのエネルギー消費量を考慮することが不可欠である。

エネルギーに関する新しい基準として、**日本人の食事摂取基準(2015年版)**で策定された推定エネルギー必要量を表4-6に、各身体活動レベルの活動内容を表4-7に示した。

エネルギー収支バランスは、エネルギー摂取量-エネルギー消費量として定義される。成人では、その結果が体重の変化とBMIに現れる。そこで2015年版では、エネルギーバランスの維持を示す指標としてBMIの基準が採用された(図4-1)。なお、参考資料として、以下の推定エネルギー必要量の算定方法が記されている。

推定エネルギー必要量 = 基礎代謝基準値(kcal/kg体重/日) × 参照体重(kg) × 身体活動レベル

A

表 4-6 ● 推定エネルギー必要量(kcal/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル ¹						
0-5(月)	—	550	—	—	500	—
6-8(月)	—	650	—	—	600	—
9-11(月)	—	700	—	—	650	—
1-2(歳)	—	950	—	—	900	—
3-5(歳)	—	1,300	—	—	1,250	—
6-7(歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8-9(歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10-11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12-14(歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15-17(歳)	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18-29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30-49(歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50-69(歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上(歳) ²	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000
妊婦(付加量) ³ 初期				+ 50	+ 50	+ 50
中期				+ 250	+ 250	+ 250
後期				+ 450	+ 450	+ 450
授乳婦(付加量)				+ 350	+ 350	+ 350

¹ 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの3つのレベルとして、それぞれI、II、IIIで示した。

² 主として70～75歳ならびに自由な生活を営んでいる対象者に基づく報告から算定した。

³ 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量、胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

注1：活用に当たっては、食事摂取状況のアセスメント、体重およびBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は、体重の変化またはBMIを用いて評価すること。

注2：身体活動レベルIの場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要があること。

(厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2015年版))

B

表 4-7 ● 身体活動レベル別にみた活動内容と活動時間の代表例

身体活動レベル ¹	低い(I)	ふつう(II)	高い(III)
	1.50 (1.40-1.60)	1.75 (1.60-1.90)	2.00 (1.90-2.20)
日常生活の内容 ²	生活の大部分が座地で、静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合
中程度の強度(3.0～5.9メッツ)の身体活動の1日あたりの合計時間(時間/日) ³	1.65	2.06	2.53
仕事での1日あたりの合計歩行時間(時間/日) ³	0.25	0.54	1.00

¹ 代表値。()内はおよその範囲。

² Black et al (Eur J Clin Nutr **50**: 72-92, 1996), Ishikawa-Takata et al (Eur J Clin Nutr **62**: 885-891, 2008)を参考に、身体活動レベル(PAL)に及ぼす職業の影響が大きいことを考慮して作成。

³ Ishikawa-Takata et al (J Epidemiol **21**: 114-121, 2011)による。

(厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2015年版))

C

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 ~ 69	20.0 ~ 24.9
70 以上	21.5 ~ 24.9 ³

図 4-1 ● 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 との関連、死因と BMI との関連、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 70 歳以上では、総死亡率が最も低かった BMI と実態との乖離が見られるため、虚弱の予防及び生活習慣病の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(2015 年版)より〕