

健康運動実践指導者養成用テキスト(第1版 第15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 令和3年3月)

本書の一部内容につきまして、以下の通り訂正いたします。

頁	行	訂正前	訂正後
4	右段 6～7行目	登録者数(2015年12月現在)は健康運動指導士17,744人、健康運動実践指導者は20,348人である。	登録者数(2020年12月現在)は健康運動指導士 <u>18,217人</u> 、健康運動実践指導者は <u>19,001人</u> である。
4	右段 11～14行目	登録数(2015年7月現在)は運動型健康増進施設328カ所、温泉利用型健康増進施設19カ所、温泉利用プログラム型健康増進施設38カ所である。	登録数(2020年10月現在)は運動型健康増進施設322カ所、温泉利用型健康増進施設22カ所、温泉利用プログラム型健康増進施設 <u>28カ所</u> である。
33	左段 18行目	取り込む効率が高まることや、	取り込む <u>能力</u> が高まることや、
58	左段 9～10行目	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)
58	右段 1～6行目	水に溶ける性質をもつ水溶性ビタミンにビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、ナイアシン、ビタミンB ₆ 、ビタミンB ₁₂ 、葉酸、パントテン酸、ピオチン、ビタミンC、油脂に溶ける性質をもつ脂溶性ビタミンにビタミンA(β-カロテン含む)、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンKがある。	<u>油脂に溶ける性質をもつ脂溶性ビタミンにビタミンA(β-カロテン含む)、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、水に溶ける性質をもつ水溶性ビタミンにビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシン、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、葉酸、パントテン酸、ピオチン、ビタミンCがある。</u>
64	左段 16～32行目	日本人の食事摂取基準は、エネルギーおよび栄養素の欠乏症や過剰摂取による健康障害、生活習慣病の予防、生活習慣病の重症化予防を策定目的として、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、エネルギーおよび栄養素の1日あたりの摂取量の基準を示したものである。健康増進法に基づき厚生労働大臣が定めるものとされ、5年ごとに改定されている。対象となるのは、健康な個人ならびに健康な人を中心として構成される集団である。高血圧、脂質異常、高血糖、腎機能低下に関しては保健指導レベルにある者までも含まれている。 管理栄養士や医師などの保健医療関係者などが本基準を有効活用することにより、人々の栄養評価や栄養管理の標準化と質の向上を図り、健康の保持・増進、生活習慣病の予防、さらには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目指すとしてされている。	<u>日本人の食事摂取基準は、健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防および重症化予防に加え、高齢者の低栄養予防・フレイル予防も視野に入れて策定されたものである。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望ましい摂取量とされるエネルギーおよび栄養素の基準を示している。健康増進法に基づき厚生労働大臣が定めるものとされ、5年ごとに改定される。</u> <u>対象となるのは、健康な個人および健康な者を中心として構成されている集団である。生活習慣病やフレイルに関する危険因子を有していても、おおむね自立した日常生活を営んでいる者、具体的には、歩行や家事などの身体活動を行い、体格(BMI)が標準より著しく外れていない者も対象とする。</u> <u>食事改善のために食事摂取基準を活用する場合は、食事摂取状況のアセスメントから食事評価を行い、この評価に基づき食事改善の計画を立案、実施し、検証するという、PDCAサイクルに基づく活用を基本とする。</u>
65	表4-9		次頁の表に差替え
65	表4-10		次頁の表に差替え
65	右段 1～2行目	日本人の食事摂取基準(2015年版)では、性・年齢階級・身体活動レベル別に	日本人の食事摂取基準(2020年版)では、性別・年齢区分・身体活動レベル別に
66	表4-11		次々頁の表に差替え
66	左段 3～4行目	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)
67	左段 5～6行目	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)
227	左段 ↑4～5行目	1) 厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2015年版)、2014	1) 厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2020年版)、2020

表 4-9 ● 推定エネルギー必要量(kcal/日)

性別 身体活動レベル ¹	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
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	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18-29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30-49(歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50-64(歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65-74(歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上(歳) ²	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—
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 レベルIIは自立している者、レベルIは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベルIは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

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

注1：活用にあたっては、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。

(厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2020年版))

表 4-10 ● 身体活動レベル別に見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	生活の大部分が座位で、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、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツ、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、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合
中程度の強度(3.0～5.9メッツ)の身体活動の1日当たりの合計時間(時間/日) ³	1.65	2.06	2.53
仕事での1日当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ら(Eur J Clin Nutr **50**: 72-92, 1996), Ishikawa-Takataら(Eur J Clin Nutr **62**: 885-891, 2008)を参考に、身体活動レベル(PAL)に及ぼす仕事時間中の労作の影響が大きいことを考慮して作成。

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

(厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2020年版))

表 4-11 ● 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 ~ 73 ³	21.5 ~ 24.9
75 以上 ³	21.5 ~ 24.9 ³

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 との関連、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、フレイルの予防およ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))