

『好きになる栄養学 第3版』第1刷正誤表
(2020年9月現在)

このたびは、標記書籍をお買い求めいただき誠にありがとうございました。

標記書籍に誤りがありました。訂正し、深くお詫び申し上げます。

頁数	位置	誤	正
17	Pickup 特別用途食品 の図		
30	下から10行 目	さらに、2015年版には生活習慣病の発症予防とともに、重症化予防も目的とすることが加えられています。	さらに、2020年版は生活習慣病の発症予防および重症化予防（高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病）に加え、高齢者の低栄養、フレイル予防も視野に入れて策定されました。
76	COLUMN 3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）」
214 215	表B		下記のものに差し替え（右端に「中間評価結果」の列を追加）

表B 「健康日本21(第二次)」の目標等について(抜粋)

項 目		現状(H22)	目標(H34)	備 考	中間評価結果 (H30, 9月)		
健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現に関する目標							
① 健康寿命の延伸（日常生活に制限のない期間の平均の延伸）	男性	70.42 年	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」*1	a		
	女性	73.62 年					
② 健康格差の縮小（日常生活に制限のない期間の平均の都道府県格差の縮小）	男性	2.79 年	都道府県格差の縮小		a		
	女性	2.95 年					
社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上に関する目標							
(2) 次世代の健康	① 健康な生活習慣（栄養・食生活、運動）を有する子どもの割合の増加	ア 朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加（小学5年生）		89.4%	100 % に近づける	(独) 日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」	a*
		イ 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加（参考値：週に3日以上・小学5年生）	男子	61.5%			
			女子	35.9%			
		(3) 高齢者の健康	③ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している国民の割合の増加		17.3% (H24 年)	80.0%	日本整形外科学会によるインターネット調査*2
④ 低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の割合の増加の抑制			17.4%	22.0%	厚生労働省「国民健康・栄養調査」	a	

* 1 国民生活基礎調査をもとに算定。
* 2 インターネット調査で「言葉も意味もよく知っていた」、「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」、「言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった」又は「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」と回答した者の割合。
* 3 策定時のベースライン値と直近（中間評価時）の実績値を比較。
a：改善している b：変わらない c：悪化している d：評価困難
★：現状のままでは最終評価までに目標到達が危ぶまれるもの

項 目					現状(H22)	目標(H34)	備 考	中間評価結果
栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の整備に関する目標								
(1) 栄養・食生活	① 適正体重を維持している者の増加（肥満 BMI 25 以上・やせ BMI 18.5 未満の減少）	20～60 歳代男性の肥満者割合		31.2%	28.0%	厚生労働省「国民健康・栄養調査」	b	
		40～60 歳代女性の肥満者割合		22.2%	19.0%			
		20 歳代女性のやせの者の割合		29.0%	20.0%			
	② 適切な量と質の食事をとる者の増加	ア 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合		68.1% (H23)	80.0%	内閣府「食育の現状と意識に関する調査」	b	
		イ 食塩摂取量の減少		10.6g	8g	厚生労働省「国民健康・栄養調査」		
		ウ 野菜と果物の摂取量の増加	野菜摂取量の平均値 果物摂取量 100g 未満の者の割合	282g 61.4%	350g 30.0%			
	③ 共食の増加（食事を一人で食べる子どもの割合の減少）	朝食	小学生	15.3%	減少傾向へ	(独) 日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」	b	
			中学生	33.7%				
		夕食	小学生	2.2%				
			中学生	6.0%				
(2) 身体活動・運動	① 日常生活における歩数の増加	20～64 歳	男性	7,841 歩	9,000 歩	厚生労働省「国民健康・栄養調査」	b	
			女性	6,883 歩	8,500 歩			
		65 歳以上	男性	5,628 歩	7,000 歩			
			女性	4,584 歩	6,000 歩			
	② 運動習慣者の割合の増加	20～64 歳	男性	26.3%	36%	厚生労働省「国民健康・栄養調査」	b	
			女性	22.9%	33%			
		65 歳以上	男性	47.6%	58%			
			女性	37.6%	48%			
(3) 休養	① 睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少			18.4% (H21)	15%	厚生労働省「国民健康・栄養調査」(20 歳以上)	b	
	② 週労働時間 60 時間以上の雇用者の割合の減少			9.3% (H23)	5.0% (H32)	総務省「労働力調査」	a*	

(健康日本 21（第二次）、厚生労働省、および健康日本 21（第二次）の推進に関する資料より作成)