

『好きになる栄養学 第3版』

第1～3刷用正誤表

(2021年12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。

誤植および2020年の日本食品標準成分表改訂(八訂)への対応のため、下記の通り訂正いたします。

深くお詫び申し上げます。

★印は2刷以降では修正が反映されています。

	頁数	位置	誤	正
★	17	Pickup 特別用途 食品の図	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>病者用食品 【許可基準型】 低たんぱく質食品 アレルギー除去食品 無乳糖食品 総合栄養食品</p> <p>【個別評価型】</p> <p>妊産婦、授乳婦用粉乳</p> <p>乳児用調製粉乳</p> <p>嚥下困難者用食品</p> <p>特定保健用食品</p> </div>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>病者用食品 【許可基準型】 低たんぱく質食品 アレルギー除去食品 無乳糖食品 総合栄養食品 糖尿病用組合せ食品 腎臓病用組合せ食品</p> <p>【個別評価型】</p> <p>妊産婦、授乳婦用粉乳</p> <p>乳児用調製粉乳 乳児用調製液状乳</p> <p>えん下困難者用食品 えん下困難者用食品 とろみ調整用食品</p> <p>特定保健用食品</p> </div>
★	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。
	68	表 4.2		下記のものに差し替え
	70	表 4.3		下記のものに差し替え
	73	表 4.4		下記のものに差し替え
	74	表 4.5		下記のものに差し替え
★	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)」
	79	表 5.1		下記のものに差し替え
	80	表 5.2		下記のものに差し替え
	81	表 5.3		下記のものに差し替え
		表 5.4		下記のものに差し替え
	82	表 5.5		下記のものに差し替え
	83	表 5.6		下記のものに差し替え
	84	表 5.7		下記のものに差し替え
	85	表 5.8		下記のものに差し替え
	87	表 5.9		下記のものに差し替え
	88	下から1～ 5行目	食物繊維は体内で消化吸収されないので、エネルギー源や体	基本的には 食物繊維は それ自体 は体内で消化吸収されないので、エネルギー源や体成分とし

			成分として利用されません。したがって、元来の栄養素の概念からは外れる食品中の成分です(表6.1)。しかし、近年、食物繊維のさまざまな生理機能が明らかとなり注目されています。そのため、栄養素の1つとして取り上げる場合もあります。	て利用されません。したがって、元来の栄養素の概念からは外れる食品中の成分です(表6.1)。しかし、近年、食物繊維のさまざまな生理機能が明らかとなり注目されています。そのため、栄養素の1つとして取り上げる場合もあります。また、腸内細菌の作用等により食物繊維は2 kcal/gとして利用されることがわかってきました。
		表 6.1		下記のものに差し替え
	89	COLUMN 3 文目	また、通常の食品だけを摂取している状態では、摂取される食物繊維のほとんどが非デンプン性多糖類であると書き加えられています。	また、通常の食品だけを摂取している状態では、摂取される食物繊維のほとんどが非デンプン性多糖類であり、難消化性炭水化物にはほぼ一致すると書き加えられています。「食品成分表」においては、2018年追補から低分子量水溶性食物繊維および難消化性デンプンなども掲載されるようになっていきます。
	127	表 9.1		下記のものに差し替え
	214- 215	表 B		下記のものに差し替え

表4.2 カルシウムを多く含む食品

	食品名	1回に食べる量(g)	その目安量	そのカルシウム量(mg)	100g中のカルシウム量(mg)
乳類	普通牛乳	210	1カップ	231	110
	ヨーグルト(全脂無糖)	100	1個	120	120
	プロセスチーズ	20	1切れ	126	630
魚介類	ししゃも(生干し)	100	4尾	330	330
	煮干し	10	5尾	220	2,200
	干しえび	6	大きじ1	426	7,100
野菜類	わかさぎ(生)	80	5~6尾	360	450
	こまつな(ゆで)	80	1/4束(小鉢1盛り)	120	150
	だいこんの葉(ゆで)	50	1/2株	110	220
	かぶの葉(ゆで)	50	2株	95	190
豆類	切り干しだいこん(ゆで)	50	小鉢1盛り	30	60
	木綿豆腐	150	1/2丁	140	93
	生揚げ	120	1枚	288	240
藻類	凍り豆腐(水煮)	80	1個	120	150
	ひじき(ゆで)	50	小鉢1盛り	48	96
種実類	乾燥わかめ(煮干し)	5	1/2カップ	39	780
	ごま(いり)	3	小さじ1	36	1,200

(資料：日本食品標準成分表 2020年版(八訂))

表4.3 鉄を多く含む食品

	食品名	1回に食べる量(g)	その目安量	その鉄量(mg)	100g中の鉄量(mg)
肉類	豚レバー(生)	80	レバニラ1人前	104	13.0
	鶏レバー(生)	60	焼き鳥2本	5.4	9.0
	牛レバー(生)	80	焼き肉1人前	3.2	4.0
魚介類	なまり節	60	1切れ	3.0	5.0
	あさり(生)	20	殻付き1/2カップ	0.8	3.8
藻類	煮干し	10	5尾	1.8	18.0
	ひじき(ステンレス釜、ゆで)	50	小鉢1盛り	0.2	0.3
種実類	ひじき(鉄釜、ゆで)			14	2.7
	ごま(いり)	3	小さじ1	0.3	9.9
豆類	きなこ	10	大きじ1強	0.8	8.0
	凍り豆腐(水煮)	80	1枚	1.4	1.7
	糸引き納豆	50	1パック	1.7	3.3
野菜類	ほうれんそう(ゆで)	80	1/4束(小鉢1盛り)	0.7	0.9
	こまつな(ゆで)	80	1/4束(小鉢1盛り)	1.7	2.1
	切り干しだいこん(ゆで)	50	小鉢1盛り	0.2	0.4

(資料：日本食品標準成分表 2020年版(八訂))

表4.4 マグネシウムを多く含む食品

	食品名	1回に食べる量 (g)	その目安量	そのマグネシウム量 (mg)	100g中のマグネシウム量 (mg)
穀類	そば (ゆで)	200	1人前	54	27
種実類	カシューナッツ (フライ、味つけ)	20	13~15粒	48	240
	落花生 (いり)	20	殻付き10個	40	200
	ごま (いり)	3	小さじ1	11	360
豆類	糸引き納豆	50	1パック	50	100
	木綿豆腐	150	1/2丁	86	57
魚介類	ほんまぐろ (天然、赤身、生)	100	刺身5~6切れ	45	45
	かき (生)	60	5~6個	39	65
	まがれい (焼き)	80	1/2尾	26	32
野菜類	スイートコーン (ゆで)	200	中1本	76	38
	ほうれんそう (ゆで)	80	1/4束 (小鉢1盛り)	32	40
果実類	バナナ (生)	150	1本	48	32
藻類	ひじき (ゆで)	50	小鉢1盛り	19	37
嗜好飲料類	ビュアココア	6	大さじ1	26	440

(資料：日本食品標準成分表 2020年版 (八訂))

表4.5 亜鉛を多く含む食品

	食品名	1回に食べる量 (g)	その目安量	その亜鉛量 (μg)	100g中の亜鉛量 (μg)
穀類	スパゲッティ (ゆで)	220	1人前	1.5	0.7
種実類	カシューナッツ (フライ、味つけ)	20	13~15粒	1.1	5.4
	アーモンド (フライ、味つけ)	20	13~15粒	0.6	3.1
豆類	凍り豆腐 (ゆで)	80	1個	1.0	1.2
	糸引き納豆	150	1/2丁	0.9	0.6
魚介類	かき (生)	60	5~6個	8.4	14.0
	まだこ (生)	80	1本	1.3	1.6
	うなぎ (かば焼き)	100	1人前	2.7	2.7
	いか (焼き)	60	1/3杯	1.1	1.9
肉類	和牛もも (脂身なし、焼き)	60	1人前	3.8	6.3
	豚レバー (生)	80	レバー1人前	5.5	6.9
卵類	卵黄 (鶏卵) (ゆで)	30	卵1個分	1.0	3.3
乳類	プロセスチーズ	20	1切れ	0.6	3.2
野菜類	そらまめ (ゆで)	50	15粒	1.0	1.9

(資料：日本食品標準成分表 2020年版 (八訂))

表5.1 ビタミンAを多く含む食品

	食品名	1回に食べる量 (g)	その目安量	そのビタミンA量 (レチノール活性当量) (μgRAE)	100g中のビタミンA量 (レチノール活性当量) (μgRAE)
肉類	豚レバー (生)	80	レバー1人前	10,400	13,000
	鶏レバー (生)	60	焼き鳥2本	8,400	14,000
	牛レバー (生)	80	焼き肉1人前	880	1,100
魚介類	うなぎ (かば焼き)	100	1人前	1,500	1,500
	ぎんだら (水煮)	80	大1切れ	1,440	1,800
卵類	卵黄 (鶏卵) (ゆで)	30	卵1個分	156	520
乳類	プロセスチーズ	20	1切れ	52	260
油脂類	バター (有塩バター)	10	小さじ2	52	520
野菜類	ほうれんそう (油いため)	50	1/4束	315	630
	春菊 (ゆで)	70	4~5本	308	440
	こまつな (ゆで)	80	1/4束 (小鉢1盛り)	208	260
	にんじん (皮なし、ゆで)	20	付け合わせ	146	730

(資料：日本食品標準成分表 2020年版 (八訂))

表5.2 ビタミンDを多く含む食品

	食品名	1回に食べる量 (g)	その目安量	そのビタミンD量 (μg)	100g中のビタミンD量 (μg)
魚介類	さけ (焼き)	60	1切れ	23.4	39.0
	にしん (燻製)	50	1本	24.0	48.0
	さんま (皮つき、焼き)	80	大1尾	10.4	13.0
卵類	まいわし (フライ)	200	2尾	42.0	21.0
	卵黄 (鶏卵) (ゆで)	30	卵1個分	2.1	7.1
きのこ類	きくらげ (ゆで)	50	10個	4.4	8.8
	干しいたけ (ゆで)	30	3~4個	0.4	1.4
	まいたけ (ゆで)	20	1/4束	1.2	5.9

(資料：日本食品標準成分表 2020年版 (八訂))

表5.3 ビタミンEを多く含む食品

	食品名	1回に食べる量 (g)	その目安量	そのビタミンE (α-トコフェロール)量 (mg)	100g中のビタミンE (α-トコフェロール)量 (mg)
油脂類	ひまわり油	10	大さじ1	3.9	39.0
	綿実油	10	大さじ1	2.8	28.0
	サフラワー油	10	大さじ1	2.7	27.0
種実類	アーモンド (フライ、味つけ)	20	13~15粒	4.4	22.0
魚介類	まぐろ缶詰 (油漬)	50	1/2~1/3缶	1.4	2.8
	うなぎ (かば焼き)	100	1人前	4.9	4.9
	ぶり (生)	100	刺身5~6切れ	2.0	2.0
野菜類	西洋かぼちゃ (ゆで)	80	3~4切れ	3.8	4.7
	だいこんの葉 (ゆで)	50	1/2株	2.5	4.9
	ほうれんそう (油いため)	50	1/4束	2.4	4.8
果実類	アボカド (生)	150	1/2個	5.0	3.3

(資料：日本食品標準成分表 2020年版 (八訂))

表5.4 ビタミンKを多く含む食品

	食品名	1回に食べる量 (g)	その目安量	そのビタミンK量 (μg)	100g中のビタミンK量 (μg)
豆類	糸引き納豆	50	1パック	300	600
野菜類	ブロッコリー (ゆで)	70	3~4房	133	190
	にら (ゆで)	20	1/3把	66	330
	キャベツ (ゆで)	45	1枚	34	76
	ほうれんそう (油いため)	50	1/4束	255	510

(資料：日本食品標準成分表 2020年版 (八訂))

表5.5 ビタミンB₁を多く含む食品

	食品名	1回に食べる量 (g)	その目安量	そのビタミンB ₁ 量 (mg)	100g中のビタミンB ₁ 量 (mg)
穀類	玄米めし	70	1杯	0.11	0.16
	ライ麦パン	60	パン1枚	0.10	0.16
肉類	豚ひれ (赤肉、焼き)	50	2切れ	1.05	2.09
	豚もも (脂身なし、焼き)	60	2切れ	0.71	1.19
	豚ひき肉 (焼き)	60	肉団子4個	0.56	0.94
魚介類	うなぎ (かば焼き)	100	1人前	0.75	0.75
	かつお (春巻り、生)	100	刺身5~6切れ	0.13	0.13
野菜類	スイートコーン (ゆで)	200	中1本	0.24	0.12

(資料：日本食品標準成分表 2020年版 (八訂))

表5.6 ビタミンB₂を多く含む食品

	食品名	1回にご食べる量 (g)	その目安量	そのビタミンB ₂ 量 (mg)	
				その目安量	100g中のビタミンB ₂ 量 (mg)
肉類	牛レバー (生)	80	焼き肉1人前	2.40	3.00
	鶏レバー (生)	60	焼き鳥2本	1.08	1.80
卵類	卵黄 (鶏卵) (ゆで)	30	卵1個分	0.13	0.43
	うずらの卵 (生)	30	2~3個	0.22	0.72
乳類	普通牛乳	210	1カップ	0.32	0.15
魚介類	まがれい (焼き)	80	1/2尾	0.33	0.41
	うなぎ (かば焼き)	100	1人前	0.74	0.74
	ぶり (焼き)	85	大1切れ	0.33	0.39
豆類	糸引き納豆	50	1パック	0.28	0.56
野菜類	スイートコーン (ゆで)	200	中1本	0.20	0.10
きのこ類	まいたけ (ゆで)	20	1/4束	0.01	0.07

(資料：日本食品標準成分表 2020年版 (八訂))

表5.7 ビタミンB₆を多く含む食品

	食品名	1回にご食べる量 (g)	その目安量	そのビタミンB ₆ 量 (mg)	
				その目安量	100g中のビタミンB ₆ 量 (mg)
魚介類	かつお (生)	100	刺身5~6切れ	0.76	0.76
	ほんまぐろ (天然赤身、生)	100	刺身5~6切れ	0.85	0.85
	さけ (焼き)	60	1切れ	0.34	0.57
肉類	若鶏むね (皮なし、焼き)	50	2切れ	0.33	0.66
	牛レバー (生)	80	焼き肉1人前	0.71	0.89
	豚もも (脂身なし、焼き)	60	2切れ	0.26	0.43
野菜類	ブロッコリー (ゆで)	70	3~4房	0.10	0.14
果実類	アボカド (生)	150	1/2個	0.44	0.29

(資料：日本食品標準成分表 2020年版 (八訂))

表5.8 ビタミンB₁₂を多く含む食品

	食品名	1回にご食べる量 (g)	その目安量	そのビタミンB ₁₂ 量 (μg)	
				その目安量	100g中のビタミンB ₁₂ 量 (μg)
魚介類	あさり (生)	20	殻付き1/2カップ	10.4	52.0
	かき (生)	60	5~6個	13.8	23.0
	さんま (皮つき、焼き)	80	大1尾	12.8	16.0
	まいわし (フライ)	200	2尾	44.0	22.0
肉類	牛レバー (生)	80	焼き肉1人前	42.4	53.0
	豚レバー (生)	80	レバニラ1人前	20.0	25.0
卵類	うずらの卵 (生)	30	2~3個	1.4	4.7
乳類	プロセスチーズ	20	1切れ	0.6	3.2

(資料：日本食品標準成分表 2020年版 (八訂))

表5.9 ビタミンCを多く含む食品

	食品名	1回にご食べる量 (g)	その目安量	そのビタミンC量 (mg)	
				その目安量	100g中のビタミンC量 (mg)
いも類	さつまいも (皮なし、生)	100	中1/2本	29	29
	さつまいも (皮なし、蒸し)			29	29
	さつまいも (皮なし、焼き)			23	23
	じゃがいも (皮なし、生)	100	中1個	28	28
じゃがいも (皮なし、蒸し)	11			11	
じゃがいも (皮なし、水煮)	18			18	
野菜類	ブロッコリー (生)	70	3~4房	98	140
	ブロッコリー (ゆで)			39	55
	なばな (和種) (生)	70	1/4束	91	130
	なばな (和種) (ゆで)			31	44
	なばな (洋種) (生)	70	1/4束	77	110
	なばな (洋種) (ゆで)			39	55
果実類	ネーブルオレンジ (生)	200	1個	120	60
	甘かき (生)	150	1個	105	70
	いちご (生)	250	8~10個	155	62

(資料：日本食品標準成分表 2020年版 (八訂))

表6.1 食物繊維を多く含む食品

	食品名	1回にご食べる量 (g)	その目安量	その食物繊維量 (g)	100g中の食物繊維量 (g)			測定方法 ^{*1}
					水溶性	不溶性	総量	
穀類	食パン (角形食パン)	60	6枚切1枚	2.5	1.9 ^{*2}	2.3	4.2	A
	うどん (ゆで)	200	丼1杯	2.6	1.0 ^{*2}	0.3	1.3	A
	そば (ゆで)	200	1人前	5.8	1.7 ^{*2}	1.2	2.9	A
いもおよびテンナン類	さつまいも (皮つき、蒸し)	100	中1/2本	3.8	1.0	2.8	3.8	B
	じゃがいも (皮なし、蒸し)	100	中1個	3.5	1.3 ^{*2}	2.2	3.5	A
豆類	板こんにゃく	60	おでん1串	1.3	0.1	2.1	2.2	B
	いんげん豆 (ゆで)	40	1/2カップ	5.4	1.5	12.0	13.6	B
	あずき (ゆで)	40	1/2カップ	3.5	2.5 ^{*2}	6.2	8.7	A
野菜類	だいず (国産、黄大豆、ゆで)	40	1/2カップ	3.4	2.2 ^{*2}	6.4	8.5	A
	切干だいこん (ゆで)	50	小鉢1盛り	1.9	0.6	3.2	3.7	B
	ほうれんそう (ゆで)	80	1/4束 (小鉢1盛り)	2.9	0.6	3.0	3.6	B
果実類	ごぼう (ゆで)	60	20cmくらい	3.7	2.7	3.4	6.1	B
	みかん (生)	100	2個	1.0	0.5	0.5	1.0	B
	りんご (皮つき、生)	200	1個	3.8	0.5	1.4	1.9	B

(資料：日本食品標準成分表 2020年版 (八訂) 炭水化物成分表編 別表1 可食部100g当たりの食物繊維成分表)

*1 B: プロスキュー変法, A: AOAC201125法

*2 低分子量水溶性+高分子量水溶性

表9.1 母乳の成分組成(100ml当たり)

	泌乳期			
	初乳 (3~5日)	移行乳 (6~10日)	成熟乳 ^{*1}	普通牛乳 ^{*1}
全固形分 (g)	12.7	12.7	12.0	12.6
エネルギー (kcal)	66	67	61	61
たんぱく質 (g)	2.1	1.9	1.1	3.3
脂質 (g)	3.2	3.4	3.5	3.8
乳糖 (g)	5.2	5.4	6.4 ^{*2}	4.4 ^{*2}
灰分 (g)	0.3	0.3	0.2	0.7
カルシウム (mg)	29.4	30.1	27	110
リン (mg)	16.8	18.6	14	93
鉄 (mg)	45.1	42.0	0.04	0.02
ナトリウム (mg)	33.7	27.5	15	41
カリウム (mg)	73.8	73.3	48	150

*1 日本食品標準成分表 2020年版 (八訂) より

*2 日本食品標準成分表 2020年版 (八訂) 炭水化物成分表編 本表 可食部100g当たりの炭水化物成分表 (利用可能炭水化物及び糖アルコール) より

表B 「健康日本21(第二次)」の目標等および中間評価について(抜粋)

項目	目標策定時の現状(H22)	目標(H34)	備考	中間評価結果 ^{*1} (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	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					
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	a*
	男子	10.5%	変更後減少傾向へ	文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」	
女子	34.2%				
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	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:(変更後)一週間の総運動時間が60分未満の子どもの割合・小学5年生)		変更後44.4%(H27年)	80.0%(H34)	a
	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%	a

* 1 国民生活基礎調査をもとに算定。
 * 2 策定時のベースライン値と直近の実績値を比較。
 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	目標策定時の現状(H22)	目標(H34)	備考	中間評価結果 ^{*1} (H30, 9月)		
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 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回以上の日があは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 282g 果物摂取量100g未満の者の割合 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%			
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%		
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、健康日本21(第二次)の中間評価に関する資料より作成)