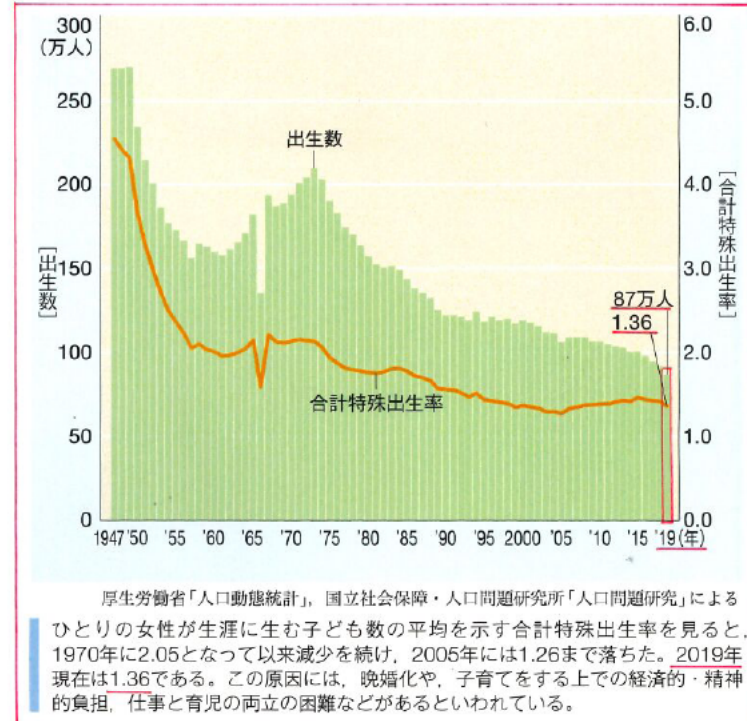
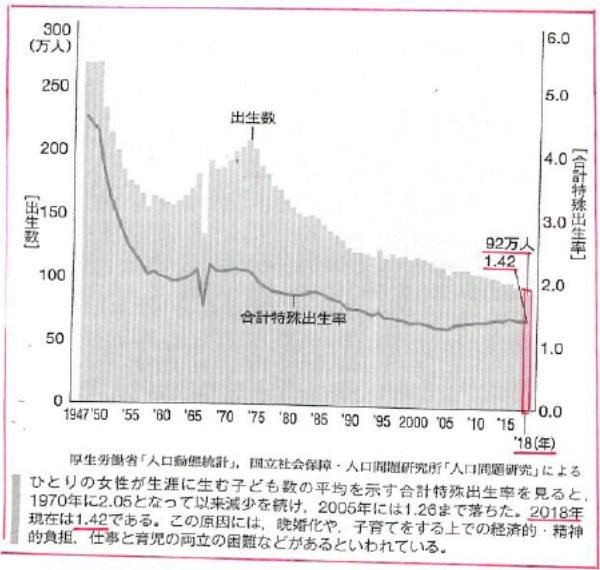


1 p.12 図3



2 p.28 表 4

栄養素	推定エネルギー必要量 (kcal) (参考表)			たんぱく質 推奨量 (g)	脂肪エネルギー 比率目標量 (%)	ビタミンA 推奨量 (μgRAE) ^①	ビタミンD 目安量 (μg)	ビタミンE 目安量 (mg)
	身体活動 レベル I	身体活動 レベル II	身体活動 レベル III					
年齢(歳)性別								
12~14 男	2,300	2,600	2,900	60	20~30未満	800	5.5	7.5
女	2,150	2,400	2,700	55	20~30未満	700	5.5	6.0
15~17 男	2,500	2,850	3,150	65	20~30未満	900	6.0	7.5
女	2,050	2,300	2,550	55	20~30未満	650	6.0	6.0
18~29 男	2,300	2,650	3,050	60	20~30未満	850	5.5	6.5
女	1,650	1,950	2,200	50	20~30未満	550	5.5	6.0
30~49 男	2,300	2,650	3,050	60	20~30未満	900	5.5	6.5
女	1,750	2,000	2,300	50	20~30未満	700	5.5	6.0
妊娠	+50	+50	+50	+0				
中期	+250	+250	+250	+10				
後期	+450	+450	+450	+25				
授乳婦	+350	+350	+350	+20				
栄養素	ビタミンB1 推奨量 (mg)	ビタミンB2 推奨量 (mg)	ナイアシン 推奨量 (mgNE) ^②	ビタミンC 推奨量 (mg)	ナトリウム 目標量 (g) [食塩相当量]	カルシウム 目標量 (mg)	鉄推奨量 (mg)	
年齢(歳)性別								
12~14 男	1.4	1.6	15	95	8.0未満	1,000	11.5	—
女	1.3	1.4	14	85	7.0未満	800	10.0	14.0
15~17 男	1.5	1.7	16	100	8.0未満	800	9.6	—
女	1.2	1.4	13	100	7.0未満	650	7.0	10.5
18~29 男	1.4	1.6	15	100	8.0未満	800	7.0	—
女	1.1	1.2	11	100	7.0未満	550	6.0	10.5
30~49 男	1.4	1.6	15	100	8.0未満	650	7.5	—
女	1.1	1.2	12	100	7.0未満	650	6.5	10.5
妊娠							+2.5	
中期	+0.2	+0.3	—	+10	—	—	+16.0	—
後期							+16.0	
授乳婦	+0.2	+0.6	+3	+45	—	—	+2.5	—

① μgRAE: レチノール活性当量。② NE: ナイアシン当量。原注参照: 日本人の食事摂取基準(2015年版)より抜粋

栄養素	推定エネルギー必要量 (kcal) (参考表)			たんぱく質 推奨量 (g)	脂肪エネルギー 比率目標量 (%)	ビタミンA 推奨量 (μgRAE) ^①	ビタミンD 目安量 (μg)	ビタミンE 目安量 (mg)
	身体活動 レベル I	身体活動 レベル II	身体活動 レベル III					
年齢(歳)性別								
12~14 男	2,300	2,600	2,900	60	20~30	800	8.0	6.5
女	2,150	2,400	2,700	55	20~30	700	9.5	6.0
15~17 男	2,500	2,800	3,150	65	20~30	900	9.0	7.0
女	2,050	2,300	2,550	55	20~30	650	8.5	5.5
18~29 男	2,300	2,650	3,050	65	20~30	850	8.5	6.0
女	1,700	2,000	2,300	50	20~30	650	8.5	5.0
30~49 男	2,300	2,700	3,050	65	20~30	900	8.5	6.0
女	1,750	2,050	2,350	50	20~30	700	8.5	5.5
妊婦								
初期	+50	+50	+50	+0		+0		
中期	+250	+250	+250	+5	—	+0	8.5	6.5
後期	+450	+450	+450	+25		+80		
授乳婦	+350	+350	+350	+20	—	+450	8.5	7.0
栄養素	ビタミンB1 推奨量 (mg)	ビタミンB2 推奨量 (mg)	ナイアシン 推奨量 (mgNE) ^②	ビタミンC 推奨量 (mg)	ナトリウム 目標量 (g) [食塩相当量]	カルシウム 推奨量 (mg)	鉄推奨量 (mg)	
年齢(歳)性別							(女性: 月経なし)	(女性: 月経あり)
12~14 男	1.4	1.6	15	100	7.0未満	1,000	10.0	—
女	1.3	1.4	14	100	6.5未満	800	8.5	12.0
15~17 男	1.5	1.7	17	100	7.5未満	800	10.0	—
女	1.2	1.4	13	100	6.5未満	650	7.0	10.5
18~29 男	1.4	1.6	15	100	7.5未満	800	7.5	—
女	1.1	1.2	11	100	6.5未満	650	6.5	10.5
30~49 男	1.4	1.6	15	100	7.5未満	750	7.5	—
女	1.1	1.2	12	100	6.5未満	650	6.5	10.5
妊婦								
初期							+2.5	—
中期	+0.2	+0.3	+0	+10	6.5未満	+0		—
後期							+9.5	
授乳婦	+0.2	+0.6	+3	+45	6.5未満	+0	+2.5	—

注 ① μgRAE: レチノール活性当量。② NE: ナイアシン当量。

表5 食品群別摂取量のめやす

(1人1日 単位:g)

食品群	第1群		第2群		第3群		第4群														
	乳・乳製品	卵	魚・肉	豆・豆製品	野菜	いも	くだもの	穀類	油脂	砂糖											
性別	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女											
身体活動レベル(低い)	12~14(歳)	400	350	50	50	140	120	80	80	350	350	100	100	200	200	310	280	20	20	10	10
	15~17	400	330	50	50	140	120	80	80	350	350	100	100	200	200	360	270	25	20	10	10
	18~29	300	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	330	200	20	15	10	10
	30~49	250	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	330	220	20	15	10	10
	50~69	250	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	290	200	20	15	10	5
	70以上	250	250	50	50	120	80	80	80	350	350	100	100	200	200	240	180	15	15	10	5
身体活動レベルII(低い)	妊婦初期	250	50	100	50	80	350	100	200	220	15	10									
	妊婦中期	250	50	120	80	350	100	200	270	15	10										
	妊婦後期	250	50	150	150	360	100	200	290	15	10										
	授乳婦	250	50	150	150	350	100	200	260	15	10										
	1~2	250	250	30	30	60	50	40	35	180	180	50	50	100	100	110	100	5	5	3	3
	3~5	250	250	30	30	60	60	60	60	240	240	60	60	150	150	170	150	10	10	5	5
身体活動レベルII(高い)	6~7	300	250	50	50	80	80	60	60	270	270	60	60	150	150	200	180	10	10	10	10
	8~9	330	330	50	50	120	80	80	60	300	300	60	60	200	200	240	220	15	15	10	10
	10~11	350	350	50	50	140	100	80	60	350	350	100	100	200	200	300	280	20	20	10	10
	12~14	400	350	50	50	160	120	100	80	350	350	100	100	200	200	360	340	25	25	10	10
	15~17	400	330	50	50	160	120	100	80	350	350	100	100	200	200	420	320	30	25	10	10
	18~29	300	250	50	50	140	100	80	60	350	350	100	100	200	200	400	260	30	20	10	10
身体活動レベルI(高い)	30~49	250	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	400	270	30	20	10	10
	50~69	250	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	370	260	25	15	10	10
	70以上	250	250	50	50	120	100	80	60	350	350	100	100	200	200	320	220	20	15	10	10
	妊婦初期	250	50	100	80	350	100	200	260	20	10										
	妊婦中期	250	50	150	80	350	100	200	310	20	10										
	妊婦後期	250	50	150	150	350	100	200	350	20	10										
授乳婦	250	50	150	150	350	100	200	320	20	10											
12~14	400	400	50	50	160	140	100	100	350	350	100	100	200	200	430	400	25	25	10	10	
15~17	400	330	50	50	180	140	100	100	350	350	100	100	200	200	470	370	35	25	20	10	
18~29	300	250	50	50	170	100	100	100	350	350	100	100	200	200	460	310	35	25	20	10	
30~49	300	250	50	50	170	100	100	100	350	350	100	100	200	200	460	330	35	25	20	10	
50~69	300	250	50	50	140	100	100	100	350	350	100	100	200	200	420	320	30	20	10	10	
70以上	250	250	50	50	120	100	100	100	350	350	100	100	200	200	380	270	25	20	10	10	
授乳婦	250	50	150	150	350	350	100	200	360	26	10										

- 注 1.野菜はきのこ、海藻を含む。また、野菜の1/3以上は緑黄色野菜でとることとする。
 2.エネルギー量は、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の参考表・推定エネルギー必要量の約95%の割合で構成してある。各人の必要に応じて適宜調整すること。
 3.食品構成は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」で計算。
 香川芳子案による

図7 高校生が必要とする食品構成(身体活動レベルII・15歳~17歳)

(1人1日)

群	第1群	第2群	第3群	第4群
食品量	乳・乳製品 男・400g 女・330g	魚・肉 男・100g 女・120g	豆・豆製品 男・100g 女・80g	野菜 350g
食品の量	牛乳 男 250mL 女 200mL	魚 中1切れ(80g) 女 小1切れ(60g)	肉 男 ちす切14枚(80g) 女 ちす切13枚(80g)	豆 中1切れ(80g) 女 小1切れ(60g)
	ヨーグルト 男 130g 女 110g	肉 男 ちす切14枚(80g) 女 ちす切13枚(80g)	豆 男 1/4丁(60g) 女 1/5丁(60g)	野菜 小松菜3株 さつまいも 中1個 バナナ1本
特徴	卵1個 チーズ20g	魚や肉をつくる食品群 良質たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンA・Bなどを含む。	からだの調子をよくする食品群 カロテン、ビタミンC、ミネラル、食物繊維などを含む。	力や体温に作る食品群 炭水化物、たんぱく質、脂質などを含む。

表5 食品群別摂取量のめやす

(1人1日 単位:g)

食品群	第1群		第2群		第3群			第4群														
	乳・乳製品		卵		魚介・肉		豆・豆製品		野菜	いも		くだもの		穀類	油脂		砂糖					
性別	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女				
身体活動レベルⅠ(低い)	12~14(歳)		380	380	50	50	150	120	80	80	350	350	100	100	200	200	320	280	20	20	10	10
	15~17		320	320	50	50	150	120	80	80	350	350	100	100	200	200	370	260	25	20	10	10
	18~29		300	250	50	50	180	100	80	80	350	350	100	100	200	200	330	220	20	15	10	10
	30~49		250	250	50	50	150	100	80	80	350	350	100	100	200	200	330	230	20	15	10	10
	50~64		250	250	50	50	150	100	80	80	350	350	100	100	200	200	320	210	20	15	10	10
	65~74		250	250	50	50	120	100	80	80	350	350	100	100	200	200	300	180	15	10	10	10
	75以上		250	200	50	50	120	80	80	80	350	350	100	100	200	200	240	170	15	10	10	5
	妊婦初期		250		50		100		80		350		100		200		230		15		10	
	妊婦中期		250		50		120		80		350		100		200		280		15		10	
	妊婦後期		250		50		150		80		350		100		200		320		20		10	
授乳婦		250		50		120		80		350		100		200		290		20		10		
身体活動レベルⅡ(ふつう)	1~2		250	250	30	30	50	50	40	40	180	180	50	50	100	100	110	100	5	5	3	3
	3~5		250	250	30	30	50	50	60	60	240	240	50	50	150	150	160	150	10	10	5	5
	6~7		250	250	50	50	80	80	60	60	270	270	60	60	150	150	210	170	10	10	10	10
	8~9		300	300	50	50	120	80	80	80	300	300	60	60	200	200	240	220	15	15	10	10
	10~11		320	320	50	50	150	100	80	80	350	350	100	100	200	200	310	290	20	20	10	10
	12~14		380	380	50	50	170	120	80	80	350	350	100	100	200	200	380	360	25	20	10	10
	15~17		320	320	50	50	200	120	80	80	350	350	100	100	200	200	430	350	30	20	10	10
	18~29		300	250	50	50	180	120	80	80	350	350	100	100	200	200	390	290	30	15	10	10
	30~49		250	250	50	50	180	120	80	80	350	350	100	100	200	200	400	300	30	15	10	10
	50~64		250	250	50	50	180	120	80	80	350	350	100	100	200	200	390	280	25	15	10	10
65~74		250	250	50	50	170	120	80	80	350	350	100	100	200	200	360	250	20	15	10	10	
75以上		250	250	50	50	150	100	80	80	350	350	100	100	200	200	310	210	15	15	10	10	
妊婦初期		250		50		120		80		350		100		200		300		15		10		
妊婦中期		250		50		150		80		350		100		200		320		20		10		
妊婦後期		250		50		170		80		350		100		200		370		25		10		
授乳婦		250		50		170		80		350		100		200		350		20		10		
身体活動レベルⅢ(高い)	12~14		380	380	50	50	200	170	80	80	350	350	100	100	200	200	450	400	25	25	10	10
	15~17		380	320	50	50	200	170	120	80	350	350	100	100	200	200	490	380	30	20	10	10
	18~29		380	300	50	50	200	150	120	80	350	350	100	100	200	200	470	360	30	20	10	10
	30~49		380	250	50	50	200	150	120	80	350	350	100	100	200	200	470	360	30	20	10	10
	50~64		320	250	50	50	200	150	120	80	350	350	100	100	200	200	470	320	25	20	10	10
	65~74		320	250	50	50	200	120	80	80	350	350	100	100	200	200	440	310	25	15	10	10
授乳婦		320		50		170		80		350		100		200		420		25		10		

- 注 1. 野菜はきのこ、海藻を含む。また、野菜の1/3以上は緑黄色野菜でとることとする。
 2. エネルギー量は、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の参考表・推定エネルギー必要量の93~97%の割合で構成してある。各人の必要に応じて適宜調整すること。
 3. 食品構成は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」で計算。

香川明夫監修による


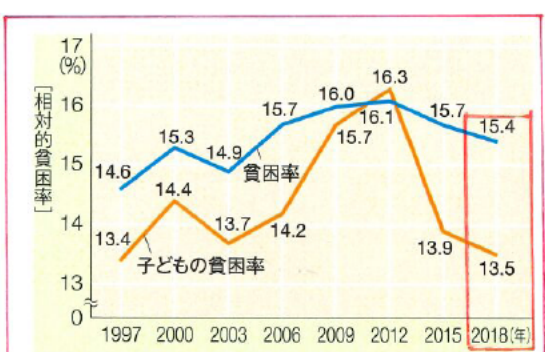
図7 高校生が必要とする食品構成(身体活動レベルⅡ・15歳~17歳)

(1人1日)

群	第1群	第2群	第3群	第4群	
分量	乳・乳製品 320g	魚介・肉 男・200g 女・120g	豆・豆製品 80g	野菜 350g	
分量	卵 50g		いも 100g	くだもの 200g	
分量				穀類 男・430g 女・350g	
分量				油脂 男・30g 女・20g	
分量				砂糖 10g	
食品の概量	牛乳200mL ヨーグルト100g 卵1個 チーズ20g	魚 男 中1切れ(80g) 女 小1切れ(60g) 肉 男 うす切り6枚(120g) 女 うす切り3枚(60g) 豆腐80g	豆 煮豆20g	野菜 小松菜3株 きゅうり1/2本 さつまいも中1個 パナナ1本 たまねぎ1/4個 いも トマト1/2個 キャベツ1枚 りんご1/2個 にんじん1/2本	米 男 3/5カップ 女 1/3カップ 食パン(6枚切り) 男 2.5枚 女 2枚 砂糖大さじ1 油脂 男 大さじ1/2 女 大さじ1/2
特徴	栄養を完全にする食品群 良質たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンA・B ₁ ・B ₂ などを含む。	血や肉をつくる食品群 良質たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンA・B ₂ などを含む。	からだの調子をよくする食品群 カロテン、ビタミンC、ミネラル、食物繊維などを含む。	力や体温になる食品群 炭水化物、たんぱく質、脂質などを含む。	

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文
	ページ	行		
4	p.32	表 8 一価不飽和脂肪酸	<div data-bbox="535 102 766 215" style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> 体脂肪として保温など、からだを守る </div>	<div data-bbox="1046 93 1265 215" style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> 血液中のコレステロールを下げる </div>
5	p.94	図 8 タイトル	4つのバリアと<u>バリアフリー</u>の解消例	4つのバリアと <u>バリア</u> の解消例

番号	訂正箇所		原文	訂正文		
	ページ	行				
6	p.157	図 12 ②	<u>出生児</u>	出生時		
7	p.161	表 5		<p>(表の「B型肝炎」の下に下記 1 行を挿入)</p> <p>(ワクチン名) (予防する病気)</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>ロタウイルス</td> <td>ロタウイルス感染症</td> </tr> </table>	ロタウイルス	ロタウイルス感染症
ロタウイルス	ロタウイルス感染症					

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文
	ページ	行		
8	p.176	現代の窓	 <p>注 1.所得は、調査対象年1年間(1~12月)の所得。現金給付として受給した社会保障給付費は含まれるが、現物給付は含まない。 2.国立社会保障・人口問題研究所作業班がOECDに提供している貧困率の作成基準による。</p> <p>厚生労働省「国民生活基礎調査」による 各世帯の世帯員の実質的な所得水準(税や社会保険料を引いた世帯の可処分所得を世帯員数の平方根で割った値)が、国民全体のその中央値の半分(貧困線という)に満たない人の割合を示したもの。子どもの相対的貧困率とは、17歳以下の子ども全体に占める貧困線に満たない子どもの割合をいう。</p>	 <p>注 1.所得は、調査対象年1年間(1~12月)の所得。現金給付として受給した社会保障給付費は含まれるが、現物給付は含まない。 2.国立社会保障・人口問題研究所作業班がOECDに提供している貧困率の作成基準による。</p> <p>厚生労働省「国民生活基礎調査」による 各世帯の世帯員の実質的な所得水準(税や社会保険料を引いた世帯の可処分所得を世帯員数の平方根で割った値)が、国民全体のその中央値の半分(貧困線という)に満たない人の割合を示したもの。子どもの相対的貧困率とは、17歳以下の子ども全体に占める貧困線に満たない子どもの割合をいう。</p>
			2015年のそれは <u>15.7%</u>	2018年のそれは <u>15.4%</u>
			2015年は <u>13.9%</u>	2018年は <u>13.5%</u>