

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	
	ページ	行			
1	19	側注②	<p>② 2015年12月, 最高裁は, 夫婦同姓の規定は合憲, 女性の再婚禁止期間規定は100日を超える部分を違憲と判断した。再婚禁止期間については, 2016年6月に改正された。</p>	<p>② 2015年12月, 最高裁は, 夫婦同姓の規定は合憲, 女性の再婚禁止期間規定は100日を超える部分を違憲と判断した。再婚禁止期間については, 2016年6月に改正された。<u>夫婦同姓の規定については, 2021年6月にも最高裁は合憲と判断した。</u></p>	

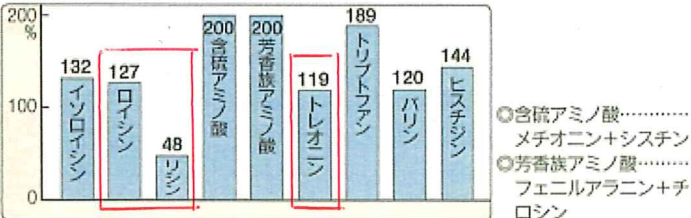
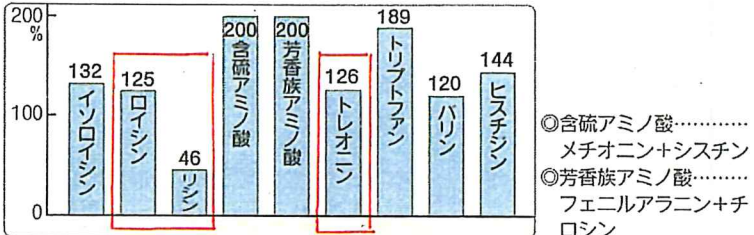
番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	
	ページ	行			
2	35	免疫 学習の ポイント	◎ <u>6</u> か月以降は、	◎ <u>2</u> か月以降は、	
3	53	表 8 育児・介 護休業 法	<u>父親・母親のいずれか が原則1年以内の育児休業など。</u>	<u>原則子が1歳になるまでの育児休業など。</u>	

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	
	ページ	行			
4	92	側注①	<p>① 炭水化物 人の消化酵素で分解される糖質と消化酵素で分解され<u>ない</u>食物繊維に分けられる。</p>	<p>① 炭水化物 人の消化酵素で分解される糖質と消化酵素で分解され<u>にくい</u>食物繊維に分けられる。</p>	

























番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文
	ページ	行		
5	93	10~11 行	<p>食物繊維は消化・吸収され<u>ない</u>が、^①から だの機能を調節するはたらきを持っている^②</p>	<p>食物繊維は消化・吸収され<u>にくい</u>が、^①か らだの機能を調節するはたらきを持っている^②</p>
6	93	表 3	<p>可食部100gあたり 文部科学省「<u>日本食品標準成分表2015</u> 年版（七訂）」による</p>	<p>注1) 可食部 100gあたり 注2) <u>食物繊維はプロスキー変法による</u> <u>分析値。</u> 文部科学省「<u>日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）</u>」, 「<u>日本食品標</u> <u>準成分表 2020 年版（八訂）炭水化物成分表編</u>」による</p>

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文																														
	ページ	行																																
7	93	図 11	<p>グラニュー糖 100% 米(精白米) 77.6% 食パン 46.7% 石焼きいも 39.0% スパゲティ(ゆで) 32.0% うどん(ゆで) 21.6%</p> <p>文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」による</p>	<p>グラニュー糖 100% 米(精白米) 77.6% 食パン 46.4% 石焼きいも 39.0% スパゲティ(ゆで) 32.2% うどん(ゆで) 21.6%</p> <p>文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による</p>																														
8	93	図 12	<table border="1"> <tr><td>角かんでん</td><td>0.7(1)</td><td>74.1</td></tr> <tr><td>干しひじき(鉄かま)</td><td>12.6(5)</td><td>51.8</td></tr> <tr><td>乾しいたげ</td><td>12.1(5)</td><td>41.0</td></tr> <tr><td>かんぴょう・乾</td><td>12.7(9)</td><td>30.1</td></tr> <tr><td>ココア</td><td>11.4(6)</td><td>23.9</td></tr> </table> <p>文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」による</p>	角かんでん	0.7(1)	74.1	干しひじき(鉄かま)	12.6(5)	51.8	乾しいたげ	12.1(5)	41.0	かんぴょう・乾	12.7(9)	30.1	ココア	11.4(6)	23.9	<table border="1"> <tr><td>角かんでん</td><td>0.7(1)</td><td>74.1</td></tr> <tr><td>干しひじき(鉄かま)</td><td>12.6(5)</td><td>51.8</td></tr> <tr><td>乾しいたげ</td><td>12.3(5)</td><td>46.7</td></tr> <tr><td>かんぴょう・乾</td><td>12.7(9)</td><td>30.1</td></tr> <tr><td>ココア</td><td>11.4(6)</td><td>23.9</td></tr> </table> <p>注) プロスキーマ変法による分析値。 文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)炭水化物成分表編」による</p> <p>(挿入)</p>	角かんでん	0.7(1)	74.1	干しひじき(鉄かま)	12.6(5)	51.8	乾しいたげ	12.3(5)	46.7	かんぴょう・乾	12.7(9)	30.1	ココア	11.4(6)	23.9
角かんでん	0.7(1)	74.1																																
干しひじき(鉄かま)	12.6(5)	51.8																																
乾しいたげ	12.1(5)	41.0																																
かんぴょう・乾	12.7(9)	30.1																																
ココア	11.4(6)	23.9																																
角かんでん	0.7(1)	74.1																																
干しひじき(鉄かま)	12.6(5)	51.8																																
乾しいたげ	12.3(5)	46.7																																
かんぴょう・乾	12.7(9)	30.1																																
ココア	11.4(6)	23.9																																

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文												
	ページ	行														
9	94	表 5	<table border="1"> <thead> <tr> <th>種類</th> <th>炭水化物(g)</th> <th>ビタミンC(mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>17.6</td> <td>35</td> </tr> </tbody> </table>	種類	炭水化物(g)	ビタミンC(mg)	じゃがいも	17.6	35	<table border="1"> <thead> <tr> <th>種類</th> <th>炭水化物(g)</th> <th>ビタミンC(mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>17.3</td> <td>28</td> </tr> </tbody> </table>	種類	炭水化物(g)	ビタミンC(mg)	じゃがいも	17.3	28
種類	炭水化物(g)	ビタミンC(mg)														
じゃがいも	17.6	35														
種類	炭水化物(g)	ビタミンC(mg)														
じゃがいも	17.3	28														
10	95	図 14	<p>注) ()内は、食品可食部100g中の脂質含量。 文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂) 脂肪酸成分表編」による</p>	<p>注) ()内は、食品可食部100g中の脂質含量。 文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂) 脂肪酸成分表編」による</p>												
11	95	図 15	<p>注) ()内の分量あたり。()内は1食分の分量。 文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」による</p>	<p>注) ()内の分量あたり。()内は1食分の分量。 文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による</p>												

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文
	ページ	行		
1 2	96	図 16	<p>人のからだにとって理想的なアミノ酸量【アミノ酸評点パターン（必須アミノ酸必要量パターン）】を 100 とし、ある食品のアミノ酸量が、その何%に当たるかを算出する。100 未満のものを制限アミノ酸といい、制限アミノ酸のなかでも最も不足度の高いアミノ酸（第一制限アミノ酸）の数値がアミノ酸価である。</p> <p>アミノ酸価 = $\frac{\text{食品たんぱく質中の第一制限アミノ酸含量 (mg/g たんぱく質)}}{\text{アミノ酸評点パターンの当該アミノ酸含量 (mg/g たんぱく質)}} \times 100$</p> <p>ここでは、2007 年の「タンパク質・アミノ酸の必要量 WHO/FAO/UNU 合同専門協議会報告」アミノ酸評点パターン [1~2 歳]*、及び、文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）アミノ酸成分表編」第 3 表を用いて算出した（下図）。</p> <p>なお、2007 年の「タンパク質・アミノ酸の必要量 WHO/FAO/UNU 合同専門協議会報告」アミノ酸評点パターン [18 歳以上]*、及び文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）アミノ酸成分表編」第 3 表を用いて算出した場合、第一制限アミノ酸はリシンで 56 となる。 *厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」による</p> <p>小麦粉（薄力粉 1 等）</p> 	<p>人のからだにとって理想的なアミノ酸量【アミノ酸評点パターン（必須アミノ酸必要量パターン）】を 100 とし、ある食品のアミノ酸量が、その何%に当たるかを算出する。100 未満のものを制限アミノ酸といい、制限アミノ酸のなかでも最も不足度の高いアミノ酸（第一制限アミノ酸）の数値がアミノ酸価である。</p> <p>アミノ酸価 = $\frac{\text{食品たんぱく質中の第一制限アミノ酸含量 (mg/g たんぱく質)}}{\text{アミノ酸評点パターンの当該アミノ酸含量 (mg/g たんぱく質)}} \times 100$</p> <p>ここでは、2007 年の「タンパク質・アミノ酸の必要量 WHO/FAO/UNU 合同専門協議会報告」アミノ酸評点パターン [1~2 歳]*、及び、文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）アミノ酸成分表編」第 3 表を用いて算出した（下図）。</p> <p>なお、2007 年の「タンパク質・アミノ酸の必要量 WHO/FAO/UNU 合同専門協議会報告」アミノ酸評点パターン [18 歳以上]*、及び文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）アミノ酸成分表編」第 3 表を用いて算出した場合、第一制限アミノ酸はリシンで 53 となる。 *厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」による</p> <p>小麦粉（薄力粉 1 等）</p> 

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文
	ページ	行		
1 3	96	図 17	<p>文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」による</p>	<p>文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による</p>
1 4	98	図 21	<p>注) 食品の量は1食分。</p> <p>文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」による</p>	<p>注) 食品の量は1食分。</p> <p>文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による</p>

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文																																																																																								
	ページ	行																																																																																										
1 5	100	図 24	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">バターケーキ</td> <td colspan="2">ショートケーキ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>443kcal</td> <td>エネルギー</td> <td>327kcal</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>47.9g</td> <td>炭水化物</td> <td>43.6g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>25.4g</td> <td>脂質</td> <td>13.8g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">大福もち</td> <td colspan="2">みたらしだんご</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>235kcal</td> <td>エネルギー</td> <td>197kcal</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>52.8g</td> <td>炭水化物</td> <td>45.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>0.5g</td> <td>脂質</td> <td>0.4g</td> </tr> <tr> <td colspan="4">注) 可食部100gあたり 文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」による</td> </tr> </table>	バターケーキ		ショートケーキ						エネルギー	443kcal	エネルギー	327kcal	炭水化物	47.9g	炭水化物	43.6g	脂質	25.4g	脂質	13.8g	大福もち		みたらしだんご						エネルギー	235kcal	エネルギー	197kcal	炭水化物	52.8g	炭水化物	45.2g	脂質	0.5g	脂質	0.4g	注) 可食部100gあたり 文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」による				<table border="1"> <tr> <td colspan="2">バターケーキ</td> <td colspan="2">ショートケーキ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>422kcal</td> <td>エネルギー</td> <td>314kcal</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>48.0g</td> <td>炭水化物</td> <td>42.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>25.3g</td> <td>脂質</td> <td>14.7g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">大福もち</td> <td colspan="2">みたらしだんご</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>223kcal</td> <td>エネルギー</td> <td>194kcal</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>53.2g</td> <td>炭水化物</td> <td>44.9g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>0.5g</td> <td>脂質</td> <td>0.4g</td> </tr> <tr> <td colspan="4">注) 可食部100gあたり 文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による</td> </tr> </table>	バターケーキ		ショートケーキ						エネルギー	422kcal	エネルギー	314kcal	炭水化物	48.0g	炭水化物	42.7g	脂質	25.3g	脂質	14.7g	大福もち		みたらしだんご						エネルギー	223kcal	エネルギー	194kcal	炭水化物	53.2g	炭水化物	44.9g	脂質	0.5g	脂質	0.4g	注) 可食部100gあたり 文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による			
バターケーキ		ショートケーキ																																																																																										
																																																																																												
エネルギー	443kcal	エネルギー	327kcal																																																																																									
炭水化物	47.9g	炭水化物	43.6g																																																																																									
脂質	25.4g	脂質	13.8g																																																																																									
大福もち		みたらしだんご																																																																																										
																																																																																												
エネルギー	235kcal	エネルギー	197kcal																																																																																									
炭水化物	52.8g	炭水化物	45.2g																																																																																									
脂質	0.5g	脂質	0.4g																																																																																									
注) 可食部100gあたり 文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」による																																																																																												
バターケーキ		ショートケーキ																																																																																										
																																																																																												
エネルギー	422kcal	エネルギー	314kcal																																																																																									
炭水化物	48.0g	炭水化物	42.7g																																																																																									
脂質	25.3g	脂質	14.7g																																																																																									
大福もち		みたらしだんご																																																																																										
																																																																																												
エネルギー	223kcal	エネルギー	194kcal																																																																																									
炭水化物	53.2g	炭水化物	44.9g																																																																																									
脂質	0.5g	脂質	0.4g																																																																																									
注) 可食部100gあたり 文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による																																																																																												

番号 1 6
 訂正箇所 ページ 109 行 表 17

原 文

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		
	男	女	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)	年齢																				
	6~7歳	250	250	30	30	80	80	80	80	270	270	50	50	150	150	170	150	10	10	5	5
	8~9	300	300	50	50	100	80	80	80	300	300	60	60	150	150	210	170	10	10	10	10
	10~11	320	320	50	50	100	100	80	80	300	300	100	100	200	200	260	240	15	15	10	10
	12~14	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				15		10
	妊婦中期		250		50		120		80		350		100		200				15		10
	妊婦後期		250		50		150		80		350		100		200				20		10
授乳期		250		50		120		80		350		100		200				20		10	
身体活動レベルⅡ(中)	1~2歳	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				15		10
	妊婦中期		250		50		150		80		350		100		200				20		10
妊婦後期		250		50		170		80		350		100		200				25		10	
授乳期		250		50		170		80		350		100		200				20		10	
身体活動レベルⅢ(高い)	6~7歳	250	250	50	50	100	100	60	60	270	270	60	60	150	150	250	230	10	10	10	10
	8~9	300	300	50	50	140	100	80	80	300	300	60	60	200	200	290	250	20	15	10	10
	10~11	320	320	50	50	160	120	80	80	350	350	100	100	200	200	370	350	20	20	10	10
	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
	授乳期		320		50		170		80		350		100		200				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。(単位g)
 注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。注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

訂 正 文

番号	訂正箇所	
	ページ	行

16
続き

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		
	男	女	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)	年齢																				
	6~7歳	250	250	30	30	80	80	60	60	270	270	50	50	120	120	200	170	10	10	5	5
	8~9	300	300	55	55	100	80	70	70	300	300	60	60	150	150	230	200	10	10	10	10
	10~11	320	320	55	55	100	100	80	80	300	300	100	100	150	150	300	270	15	15	10	10
	12~14	380	380	55	55	150	120	80	80	350	350	100	100	150	150	360	310	20	20	10	10
	15~17	320	320	55	55	150	120	80	80	350	350	100	100	150	150	420	300	25	20	10	10
	18~29	300	250	55	55	180	100	80	80	350	350	100	100	150	150	370	240	20	15	10	10
	30~49	250	250	55	55	150	100	80	80	350	350	100	100	150	150	370	250	20	15	10	10
	50~64	250	250	55	55	150	100	80	80	350	350	100	100	150	150	360	230	20	15	10	10
	65~74	250	250	55	55	120	100	80	80	350	350	100	100	150	150	340	200	15	10	10	10
	75以上	250	200	55	55	120	80	80	80	350	350	100	100	150	150	270	190	15	10	10	5
	妊婦初期		250		55		100		80		350		100		150		260		15		10
	妊婦中期		250		55		120		80		350		100		150		310		15		10
妊婦後期		250		55		150		80		350		100		150		360		20		10	
授乳婦		250		55		120		80		350		100		150		330		20		10	
身体活動レベルⅡ(ふつ)	1~2歳	250	250	30	30	50	50	40	40	180	180	50	50	100	100	120	110	5	5	3	3
	3~5	250	250	30	30	60	60	60	60	240	240	50	50	120	120	190	170	10	10	5	5
	6~7	250	250	55	55	80	80	60	60	270	270	60	60	120	120	230	200	10	10	10	10
	8~9	300	300	55	55	120	80	80	80	300	300	60	60	150	150	270	240	15	15	10	10
	10~11	320	320	55	55	150	100	80	80	350	350	100	100	150	150	350	320	20	20	10	10
	12~14	380	380	55	55	170	120	80	80	350	350	100	100	150	150	430	390	25	20	10	10
	15~17	320	320	55	55	200	120	80	80	350	350	100	100	150	150	480	380	30	20	10	10
	18~29	300	250	55	55	180	120	80	80	350	350	100	100	150	150	440	320	30	15	10	10
	30~49	250	250	55	55	180	120	80	80	350	350	100	100	150	150	450	330	30	15	10	10
	50~64	250	250	55	55	180	120	80	80	350	350	100	100	150	150	440	300	25	15	10	10
	65~74	250	250	55	55	170	120	80	80	350	350	100	100	150	150	400	280	20	15	10	10
	75以上	250	250	55	55	150	100	80	80	350	350	100	100	150	150	340	230	15	15	10	10
	妊婦初期		250		55		120		80		350		100		150		340		15		10
妊婦中期		250		55		150		80		350		100		150		360		20		10	
妊婦後期		250		55		180		80		350		100		150		420		25		10	
授乳婦		320		55		180		80		350		100		150		380		20		10	
身体活動レベルⅢ(高い)	6~7歳	250	250	55	55	100	100	60	60	270	270	60	60	120	120	290	260	10	10	10	10
	8~9	300	300	55	55	140	100	80	80	300	300	60	60	150	150	320	290	20	15	10	10
	10~11	320	320	55	55	160	130	80	80	350	350	100	100	150	150	420	380	20	20	10	10
	12~14	380	380	55	55	200	170	80	80	350	350	100	100	150	150	510	450	25	25	10	10
	15~17	380	320	55	55	200	170	120	80	350	350	100	100	150	150	550	430	30	20	10	10
	18~29	380	300	55	55	200	150	120	80	350	350	100	100	150	150	530	390	30	20	10	10
	30~49	380	250	55	55	200	150	120	80	350	350	100	100	150	150	530	390	30	20	10	10
	50~64	320	250	55	55	200	150	120	80	350	350	100	100	150	150	530	360	25	20	10	10
	65~74	320	250	55	55	200	130	80	80	350	350	100	100	150	150	480	340	25	15	10	10
	授乳婦		320		55		170		80		350		100		150		470		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。(単位g)
 注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。注3) 食品構成は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で計算。香川明夫監修

番号 訂正箇所
ページ 行

1 7 109 図 37

群	1群	2群	3群	4群
分類	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
重量	男・320g 女・320g <u>50g</u>	男・200g 女・120g 男・80g 女・80g	350g 100g <u>200g</u>	男・430g 女・350g 男・30g 女・20g 10g
食品の概量	 牛乳 1 $\frac{3}{8}$ カップ [320mL] 卵 [50g]	 魚1切れ [70~100g] 肉 [50~100g] 豆腐 $\frac{1}{5}$ 丁 [60g] 煮豆 [20g]	 ひたし物1皿 [100g] 煮物 [120g] いも1皿 [100g] サラダ [130g] くだもの [200g]	 米1 $\frac{1}{3}$ ~1 $\frac{2}{3}$ カップ [230~230g] 食パン 2~2.5枚 [120~140g] 油大さじ 2~2.5 [20~30g] 砂糖 大さじ1 [10g]
特栄養的	良質たんぱく質・脂質・カルシウムなどをバランスよく含み、主に身体組織の構成に役立つ	たんぱく質・脂質などを含み、主に身体組織の構成に役立つ	ビタミン・ミネラルなどを含み、生理機能を調節する	炭水化物・脂質を含み、エネルギー源となる

注) ①重量のめやす量の男女区別がない欄は男女共通である。②菓子・飲料などの嗜好品は4群に含まれる。
③身体活動レベルII(ふつう)のめやすである。

群	1群	2群	3群	4群
分類	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
重量	男・320g 女・320g <u>55g</u>	男・200g 女・120g 男・80g 女・80g	350g 100g <u>150g</u>	男・480g 女・380g 男・30g 女・20g 10g
食品の概量	 牛乳 1 $\frac{3}{8}$ カップ [320mL] 卵 [55g]	 魚1切れ [70~100g] 肉 [50~100g] 豆腐 $\frac{1}{5}$ 丁 [60g] 煮豆 [20g]	 ひたし物1皿 [100g] 煮物 [120g] いも1皿 [100g] サラダ [130g] くだもの [150g]	 米1 $\frac{1}{3}$ ~1 $\frac{2}{3}$ カップ [230~300g] 食パン 2.5~3枚 [150~180g] 油大さじ 1.5~2.5 [20~30g] 砂糖 大さじ1 [10g]
特栄養的	良質たんぱく質・脂質・カルシウムなどをバランスよく含み、主に身体組織の構成に役立つ	たんぱく質・脂質などを含み、主に身体組織の構成に役立つ	ビタミン・ミネラルなどを含み、生理機能を調節する	炭水化物・脂質を含み、エネルギー源となる

注) ①重量のめやす量の男女区別がない欄は男女共通である。②菓子・飲料などの嗜好品は4群に含まれる。
③身体活動レベルII(ふつう)のめやすである。

1 8 111 表 19

家族1人1日のめやす	264	<u>-50</u>	158	80	350	100	<u>200</u>	<u>348</u>	22	10
------------	-----	------------	-----	----	-----	-----	------------	------------	----	----

家族1人1日のめやす	264	<u>.55</u>	158	80	350	100	<u>150</u>	<u>.388</u>	22	10
------------	-----	------------	-----	----	-----	-----	------------	-------------	----	----

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	訂 正 理 由
	ページ	行			
19	118	1 魚の なべ照 り焼き	<hr/> エネルギー 301 kcal, 脂質 16.1 g. たんぱく質 18.8 g, 塩分 2.7 g	<hr/> エネルギー 270 kcal, 脂質 16.1 g, たんぱく質 18.8 g, 塩分 3.0 g	
20	118	2 すまし 汁	<hr/> エネルギー 31 kcal, 脂質 1.5 g. たんぱく質 3.4 g, 塩分 1.3 g	<hr/> エネルギー 36 kcal, 脂質 1.3 g, たんぱく質 5.3 g, 塩分 1.2 g	
21	119	3 ほう れん草 のごま あえ	<hr/> エネルギー 84 kcal, 脂質 4.5 g. たんぱく質 4.0 g, 塩分 1.2 g	<hr/> エネルギー 85 kcal, 脂質 4.7 g, たんぱく質 4.0 g, 塩分 1.2 g	

			図書の記号・番号		家総 309
番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	訂 正 理 由
	ページ	行			
2 2	120	1 ハヤシライス	エネルギー 819 kcal, 脂質 45.0 g, たんぱく質 15.6 g, 塩分 1.4 g	エネルギー <u>586</u> kcal, 脂質 <u>22.4</u> g, たんぱく質 <u>20.3</u> g, 塩分 <u>1.4</u> g	
2 3	120	2 フレンチサラダ	エネルギー 90 kcal, 脂質 8.1 g, たんぱく質 0.8 g, 塩分 1.0 g	エネルギー <u>102</u> kcal, 脂質 <u>9.7</u> g, たんぱく質 <u>0.8</u> g, 塩分 <u>1.0</u> g	
2 4	121	3 マドレーヌ	エネルギー 247 kcal, 脂質 13.9 g, たんぱく質 3.2 g, 塩分 0.4 g	エネルギー <u>244</u> kcal, 脂質 <u>14.5</u> g, たんぱく質 <u>3.5</u> g, 塩分 <u>0.1</u> g	

			図書の記号・番号	家総 309	
番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	訂 正 理 由
	ページ	行			
25	122	1 青椒肉絲	エネルギー 227 kcal, 脂質 11.5g, たんぱく質 18.4g, 塩分 1.1g	エネルギー 215 kcal, 脂質 11.5g, たんぱく質 18.4g, 塩分 1.3g	
26	122	2 粟米湯	エネルギー 76 kcal, 脂質 2.3g, たんぱく質 3.3g, 塩分 1.4g	エネルギー 77 kcal, 脂質 2.3g, たんぱく質 3.5g, 塩分 2.4g	
27	123	3 奶豆腐	エネルギー 99 kcal, 脂質 1.9g, たんぱく質 1.7g, 塩分 0.1g	エネルギー 98 kcal, 脂質 1.9g, たんぱく質 1.7g, 塩分 0.1g	

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	訂 正 理 由
	ページ	行			
28	124	1 松風 焼き	<u>エネルギー 144kcal, 脂質 8.5g,</u> <u>たんぱく質 10.9g, 塩分 0.9g</u>	<u>エネルギー 135 kcal, 脂質 8.5 g,</u> <u>たんぱく質 10.9 g, 塩分 0.9 g</u>	
29	124	2 くり きんと ん	<u>エネルギー 378kcal, 脂質 0.6g,</u> <u>たんぱく質 1.3g, 塩分 0.1g</u>	<u>エネルギー 308 kcal, 脂質 0.6 g,</u> <u>たんぱく質 1.3 g, 塩分 0.1 g</u>	
30	125	3 柿な ます	<u>エネルギー 85kcal, 脂質 0.4g,</u> <u>たんぱく質 1.0g, 塩分 2.5g</u>	<u>エネルギー 86 kcal, 脂質 0.4 g,</u> <u>たんぱく質 1.0 g, 塩分 2.5 g</u>	
31	125	4 いり どり	<u>エネルギー 283kcal, 脂質 14.5g,</u> <u>たんぱく質 10.5g, 塩分 3.4g</u>	<u>エネルギー 255 kcal, 脂質 12.4 g,</u> <u>たんぱく質 10.2 g, 塩分 3.4 g</u>	

			図書の記号・番号		家総 309
番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	訂 正 理 由
	ページ	行			
3 2	126	1 ちら しずし	<u>エネルギー 588kcal, 脂質 4.0g,</u> <u>たんぱく質 13.0g, 塩分 4.1g</u>	<u>エネルギー 577 kcal, 脂質 3.8 g,</u> <u>たんぱく質 13.0 g, 塩分 3.9 g</u>	
3 3	126	2 パエ リア	<u>エネルギー 723kcal, 脂質 20.3g,</u> <u>たんぱく質 31.0g, 塩分 2.6g</u>	<u>エネルギー 660 kcal, 脂質 17.7 g,</u> <u>たんぱく質 30.4 g, 塩分 2.7 g</u>	
3 4	127	3 チキ ンカレ ーピラ フ	<u>エネルギー 535kcal, 脂質 11.5g,</u> <u>たんぱく質 15.2g, 塩分 2.4g</u>	<u>エネルギー 478 kcal, 脂質 9.5 g,</u> <u>たんぱく質 14.2 g, 塩分 2.3 g</u>	

			図書の記号・番号		家総 309
番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	訂 正 理 由
	ページ	行			
3 5	128	1 親子 どんぶり	<hr/> エネルギー <u>581kcal</u> , 脂質 <u>16.6g</u> . たんぱく質 <u>23.4g</u> , 塩分 <u>3.0g</u> <hr/>	<hr/> エネルギー <u>531 kcal</u> , 脂質 <u>14.0 g</u> , たんぱく質 <u>22.9 g</u> , 塩分 <u>3.0 g</u> <hr/>	
3 6	128	2 簡単 ピザ	<hr/> エネルギー <u>716kcal</u> , 脂質 <u>26.1g</u> . たんぱく質 <u>27.3g</u> , 塩分 <u>6.2g</u> <hr/>	<hr/> エネルギー <u>783 kcal</u> , 脂質 <u>33.5 g</u> , たんぱく質 <u>35.7 g</u> , 塩分 <u>4.5 g</u> <hr/>	
3 7	129	3 肉じ やが	<hr/> エネルギー <u>418kcal</u> , 脂質 <u>28.4g</u> . たんぱく質 <u>9.1g</u> , 塩分 <u>3.3g</u> <hr/>	<hr/> エネルギー <u>334 kcal</u> , 脂質 <u>23.1 g</u> , たんぱく質 <u>10.0 g</u> , 塩分 <u>3.4 g</u> <hr/>	
3 8	129	4 麻婆 豆腐	<hr/> エネルギー <u>332kcal</u> , 脂質 <u>23.0g</u> . たんぱく質 <u>17.3g</u> , 塩分 <u>3.3g</u> <hr/>	<hr/> エネルギー <u>307 kcal</u> , 脂質 <u>22.5 g</u> , たんぱく質 <u>16.5 g</u> , 塩分 <u>3.9 g</u> <hr/>	

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	訂 正 理 由
	ページ	行			
39	130	1 ひじきの煮物	<p>エネルギー <u>118kcal</u>, 脂質 <u>3.2g</u>.</p> <p>たんぱく質 <u>5.2g</u>, 塩分 <u>3.6g</u></p>	<p>エネルギー <u>120 kcal</u>, 脂質 <u>3.2 g</u>,</p> <p>たんぱく質 <u>5.1 g</u>, 塩分 <u>3.6 g</u></p>	
40	130	2 変わり漬け	<p>エネルギー <u>28kcal</u>, 脂質 <u>0.2g</u>.</p> <p>たんぱく質 <u>2.1g</u>, 塩分 <u>2.0g</u></p>	<p>エネルギー <u>29 kcal</u>, 脂質 <u>0.2 g</u>,</p> <p>たんぱく質 <u>2.4 g</u>, 塩分 <u>2.2 g</u></p>	
41	130	3 ナムル	<p>エネルギー <u>128kcal</u>, 脂質 <u>6.6g</u>.</p> <p>たんぱく質 <u>5.0g</u>, 塩分 <u>1.2g</u></p>	<p>エネルギー <u>119 kcal</u>, 脂質 <u>6.9 g</u>,</p> <p>たんぱく質 <u>4.8 g</u>, 塩分 <u>1.2 g</u></p>	

			図書の記号・番号		家総 309
番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	訂 正 理 由
	ページ	行			
4 2	131	1 いわ しのつ みれ汁	<u>エネルギー 183kcal, 脂質 8.4g.</u> <u>たんぱく質 18.1g, 塩分 3.3g</u>	<u>エネルギー 169 kcal, 脂質 8.4 g,</u> <u>たんぱく質 17.8 g, 塩分 3.2 g</u>	
4 3	131	2 ミネ ストロ ーネ	<u>エネルギー 209kcal, 脂質 10.3g.</u> <u>たんぱく質 6.4g, 塩分 1.4g</u>	<u>エネルギー 194 kcal, 脂質 10.2 g,</u> <u>たんぱく質 5.9 g, 塩分 1.3 g</u>	

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	訂 正 理 由
	ページ	行			
4 4	132	1 いち ご大福	<p>エネルギー <u>175kcal</u>, 脂質 <u>0.4g</u>.</p> <p>たんぱく質 <u>4.2g</u>, 塩分 <u>0g</u></p>	<p>エネルギー <u>194 kcal</u>, 脂質 <u>0.3 g</u>,</p> <p>たんぱく質 <u>3.1 g</u>, 塩分 <u>0 g</u></p>	
4 5	132	2 パン ナコッ タ	<p>エネルギー <u>253kcal</u>, 脂質 <u>19.5g</u>.</p> <p>たんぱく質 <u>3.9g</u>, 塩分 <u>0.1g</u></p>	<p>エネルギー <u>240 kcal</u>, 脂質 <u>18.7 g</u>,</p> <p>たんぱく質 <u>3.8 g</u>, 塩分 <u>0.1 g</u></p>	

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	訂 正 理 由
	ページ	行			
4 6	123	材料(粟米湯)	塩…………… <u>1g(小1/6)</u>	塩…………… <u>適量</u>	
4 7	128	材料(簡単ピザ)	塩…………… <u>4g(小1弱)</u>	塩…………… <u>2g(小1/3)</u>	
4 8	129	材料(麻婆豆腐)	塩…………… <u>0.5g</u> しょうゆ <u>8mL(小1 3/5)</u>	塩…………… <u>適量</u> しょうゆ <u>5mL(小1)</u>	