

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	33	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	49	表 8 育児・介 護休業 法	<u>父親・母親のいずれか</u> が原則1年以内の育児休業など。	<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	76	側注①	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ない食物繊維に分けられる。	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。	

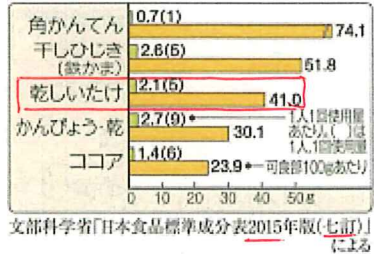
番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	
	ページ	行			
5	77	10~11 行	食物繊維は消化・吸収され <u>ない</u> が、からだの機能を調節するはたらきを持っている ^① ^②	食物繊維は消化・吸収され <u>にくい</u> が、からだの機能を調節するはたらきを持っている ^① ^②	
6	77	表 3	可食部100gあたり 文部科学省「 <u>日本食品標準成分表2015</u> 年版（七訂）」による	注1) 可食部 100gあたり 注2) 食物繊維は <u>プロスキー変法</u> による 分析値。 文部科学省「 <u>日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）</u> 」, 「 <u>日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）炭水化物成分表編</u> 」による	

番号 訂正箇所
ページ 行

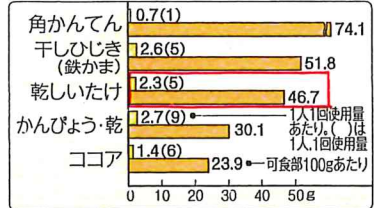
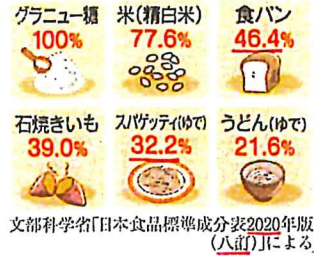
7 77 図 5



8 77 図 6



訂正文



注)プロスキーマによる分析値。
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

(挿入)

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文												
	ページ	行														
9	78	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	79	図 8	<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) 脂質成分表欄」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) 脂質成分表欄」による</p>												
11	79	図 9	<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
ページ 行

1 2 80 図 10

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。

アミノ酸価 = $\frac{\text{食品たんぱく質中の第一制限アミノ酸含量 (mg/g たんぱく質)}}{\text{アミノ酸評点パターンの当該アミノ酸含量 (mg/g たんぱく質)}} \times 100$

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)。

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ジンで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

小麦粉(薄力粉1等)

アミノ酸	含有率 (%)
イソロイシン	132
ロイシン	127
リジン	48
含硫アミノ酸	200
芳香族アミノ酸	200
トリプトファン	189
ハリジン	120
ヒスチジン	144

◎含硫アミノ酸……………メチオニン+シスチン
◎芳香族アミノ酸……………フェニルアラニン+チロシン

訂正文

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。

アミノ酸価 = $\frac{\text{食品たんぱく質中の第一制限アミノ酸含量 (mg/g たんぱく質)}}{\text{アミノ酸評点パターンの当該アミノ酸含量 (mg/g たんぱく質)}} \times 100$

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)。







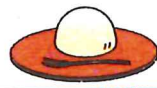

なお、2007年の「タンパク質・アミノ酸の必要量 WHO/FAO/UNU 合同専門協議会報告」アミノ酸評点パターン[18歳以上]*、及び文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂) アミノ酸成分表編」第3表を用いて算出した場合、第一制限アミノ酸はリジンで53となる。
*厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」による

小麦粉(薄力粉1等)

アミノ酸	含有率 (%)
イソロイシン	132
ロイシン	125
リジン	46
含硫アミノ酸	200
芳香族アミノ酸	200
トリプトファン	189
ハリジン	120
ヒスチジン	144

◎含硫アミノ酸……………メチオニン+シスチン
◎芳香族アミノ酸……………フェニルアラニン+チロシン

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文																																																																												
	ページ	行																																																																														
1 3	80	図 11	<table border="1"> <caption>2015年版(七訂)による</caption> <thead> <tr> <th>品名</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>まいわし</td> <td></td> </tr> <tr> <td>生</td> <td>19.2%</td> </tr> <tr> <td>丸干し</td> <td>32.8%</td> </tr> <tr> <td>かつお</td> <td></td> </tr> <tr> <td>香どり生</td> <td>25.8%</td> </tr> <tr> <td>かつお節</td> <td>77.1%</td> </tr> <tr> <td>豚肉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>もも赤肉</td> <td>22.1%</td> </tr> <tr> <td>ゼラチン</td> <td>87.6%</td> </tr> <tr> <td>鶏卵</td> <td></td> </tr> <tr> <td>全卵</td> <td>12.3%</td> </tr> <tr> <td>乾燥全卵</td> <td>49.1%</td> </tr> <tr> <td>あまのり</td> <td></td> </tr> <tr> <td>干しのり</td> <td>39.4%</td> </tr> <tr> <td>焼きのり</td> <td>41.4%</td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> </tr> <tr> <td>木綿豆腐</td> <td>6.6%</td> </tr> <tr> <td>凍り豆腐(乾)</td> <td>50.5%</td> </tr> </tbody> </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>	品名	割合 (%)	まいわし		生	19.2%	丸干し	32.8%	かつお		香どり生	25.8%	かつお節	77.1%	豚肉		もも赤肉	22.1%	ゼラチン	87.6%	鶏卵		全卵	12.3%	乾燥全卵	49.1%	あまのり		干しのり	39.4%	焼きのり	41.4%	豆腐		木綿豆腐	6.6%	凍り豆腐(乾)	50.5%	<table border="1"> <caption>2020年版(八訂)による</caption> <thead> <tr> <th>品名</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>まいわし</td> <td></td> </tr> <tr> <td>生</td> <td>19.2%</td> </tr> <tr> <td>丸干し</td> <td>32.8%</td> </tr> <tr> <td>かつお</td> <td></td> </tr> <tr> <td>香どり生</td> <td>25.8%</td> </tr> <tr> <td>かつお節</td> <td>77.1%</td> </tr> <tr> <td>豚肉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>もも赤肉</td> <td>22.1%</td> </tr> <tr> <td>ゼラチン</td> <td>87.6%</td> </tr> <tr> <td>鶏卵</td> <td></td> </tr> <tr> <td>全卵</td> <td>12.2%</td> </tr> <tr> <td>乾燥全卵</td> <td>49.1%</td> </tr> <tr> <td>あまのり</td> <td></td> </tr> <tr> <td>干しのり</td> <td>39.4%</td> </tr> <tr> <td>焼きのり</td> <td>41.4%</td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> </tr> <tr> <td>木綿豆腐</td> <td>7.0%</td> </tr> <tr> <td>凍り豆腐(乾)</td> <td>50.5%</td> </tr> </tbody> </table> <p>文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による</p>	品名	割合 (%)	まいわし		生	19.2%	丸干し	32.8%	かつお		香どり生	25.8%	かつお節	77.1%	豚肉		もも赤肉	22.1%	ゼラチン	87.6%	鶏卵		全卵	12.2%	乾燥全卵	49.1%	あまのり		干しのり	39.4%	焼きのり	41.4%	豆腐		木綿豆腐	7.0%	凍り豆腐(乾)	50.5%
品名	割合 (%)																																																																															
まいわし																																																																																
生	19.2%																																																																															
丸干し	32.8%																																																																															
かつお																																																																																
香どり生	25.8%																																																																															
かつお節	77.1%																																																																															
豚肉																																																																																
もも赤肉	22.1%																																																																															
ゼラチン	87.6%																																																																															
鶏卵																																																																																
全卵	12.3%																																																																															
乾燥全卵	49.1%																																																																															
あまのり																																																																																
干しのり	39.4%																																																																															
焼きのり	41.4%																																																																															
豆腐																																																																																
木綿豆腐	6.6%																																																																															
凍り豆腐(乾)	50.5%																																																																															
品名	割合 (%)																																																																															
まいわし																																																																																
生	19.2%																																																																															
丸干し	32.8%																																																																															
かつお																																																																																
香どり生	25.8%																																																																															
かつお節	77.1%																																																																															
豚肉																																																																																
もも赤肉	22.1%																																																																															
ゼラチン	87.6%																																																																															
鶏卵																																																																																
全卵	12.2%																																																																															
乾燥全卵	49.1%																																																																															
あまのり																																																																																
干しのり	39.4%																																																																															
焼きのり	41.4%																																																																															
豆腐																																																																																
木綿豆腐	7.0%																																																																															
凍り豆腐(乾)	50.5%																																																																															
1 4	82	図 15	<table border="1"> <caption>2015年版(七訂)による</caption> <thead> <tr> <th>品名</th> <th>カルシウム (mg)</th> <th>鉄 (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>牛乳 200g</td> <td>220</td> <td>0.04</td> </tr> <tr> <td>干しひじき ステンレスかま 5g</td> <td>50</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>干しひじき 鉄かま5g</td> <td>50</td> <td>2.9</td> </tr> <tr> <td>煮干し 10g</td> <td>220</td> <td>1.8</td> </tr> <tr> <td>ほうれん草 100g</td> <td>49</td> <td>2.0</td> </tr> </tbody> </table> <p>注) 食品の量は1食分。 文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」による</p>	品名	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	牛乳 200g	220	0.04	干しひじき ステンレスかま 5g	50	0.3	干しひじき 鉄かま5g	50	2.9	煮干し 10g	220	1.8	ほうれん草 100g	49	2.0	<table border="1"> <caption>2020年版(八訂)による</caption> <thead> <tr> <th>品名</th> <th>カルシウム (mg)</th> <th>鉄 (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>牛乳 200g</td> <td>220</td> <td>0.04</td> </tr> <tr> <td>干しひじき ステンレスかま 5g</td> <td>50</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>干しひじき 鉄かま5g</td> <td>50</td> <td>2.9</td> </tr> <tr> <td>煮干し 10g</td> <td>220</td> <td>1.8</td> </tr> <tr> <td>ほうれん草 100g</td> <td>49</td> <td>2.0</td> </tr> </tbody> </table> <p>注) 食品の量は1食分。 文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による</p>	品名	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	牛乳 200g	220	0.04	干しひじき ステンレスかま 5g	50	0.3	干しひじき 鉄かま5g	50	2.9	煮干し 10g	220	1.8	ほうれん草 100g	49	2.0																																								
品名	カルシウム (mg)	鉄 (mg)																																																																														
牛乳 200g	220	0.04																																																																														
干しひじき ステンレスかま 5g	50	0.3																																																																														
干しひじき 鉄かま5g	50	2.9																																																																														
煮干し 10g	220	1.8																																																																														
ほうれん草 100g	49	2.0																																																																														
品名	カルシウム (mg)	鉄 (mg)																																																																														
牛乳 200g	220	0.04																																																																														
干しひじき ステンレスかま 5g	50	0.3																																																																														
干しひじき 鉄かま5g	50	2.9																																																																														
煮干し 10g	220	1.8																																																																														
ほうれん草 100g	49	2.0																																																																														

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文																																																
	ページ	行																																																		
1 5	84	図 18	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; background-color: #f08080; margin-bottom: 5px;">バターケーキ</p>  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>443kcal</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>47.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>25.4g</td></tr> </table> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; background-color: #90ee90; margin-bottom: 5px;">ショートケーキ</p>  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>327kcal</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>43.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.8g</td></tr> </table> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; background-color: #6495ed; margin-bottom: 5px;">大福もち</p>  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>235kcal</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>52.8g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0.5g</td></tr> </table> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; background-color: #ffa500; margin-bottom: 5px;">みたらしたんこ</p>  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>197kcal</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>45.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0.4g</td></tr> </table> </div> </div> <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">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</p>	エネルギー	443kcal	炭水化物	47.9g	脂質	25.4g	エネルギー	327kcal	炭水化物	43.6g	脂質	13.8g	エネルギー	235kcal	炭水化物	52.8g	脂質	0.5g	エネルギー	197kcal	炭水化物	45.2g	脂質	0.4g	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; background-color: #f08080; margin-bottom: 5px;">バターケーキ</p>  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>422kcal</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>48.0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>25.3g</td></tr> </table> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-left: 20px;"> <p style="text-align: center; background-color: #90ee90; margin-bottom: 5px;">ショートケーキ</p>  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>314kcal</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>42.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.7g</td></tr> </table> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; background-color: #6495ed; margin-bottom: 5px;">大福もち</p>  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>223kcal</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>53.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0.5g</td></tr> </table> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; background-color: #ffa500; margin-bottom: 5px;">みたらしたんこ</p>  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>194kcal</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>44.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0.4g</td></tr> </table> </div> </div> <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">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</p>	エネルギー	422kcal	炭水化物	48.0g	脂質	25.3g	エネルギー	314kcal	炭水化物	42.7g	脂質	14.7g	エネルギー	223kcal	炭水化物	53.2g	脂質	0.5g	エネルギー	194kcal	炭水化物	44.9g	脂質	0.4g
エネルギー	443kcal																																																			
炭水化物	47.9g																																																			
脂質	25.4g																																																			
エネルギー	327kcal																																																			
炭水化物	43.6g																																																			
脂質	13.8g																																																			
エネルギー	235kcal																																																			
炭水化物	52.8g																																																			
脂質	0.5g																																																			
エネルギー	197kcal																																																			
炭水化物	45.2g																																																			
脂質	0.4g																																																			
エネルギー	422kcal																																																			
炭水化物	48.0g																																																			
脂質	25.3g																																																			
エネルギー	314kcal																																																			
炭水化物	42.7g																																																			
脂質	14.7g																																																			
エネルギー	223kcal																																																			
炭水化物	53.2g																																																			
脂質	0.5g																																																			
エネルギー	194kcal																																																			
炭水化物	44.9g																																																			
脂質	0.4g																																																			

番号 訂正箇所
ページ 行

原 文

1 6 93 表 17

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)	6~7歳	250	250	30	30	80	80	60	60	270	270	50	50	150	150	170	150	10	10	5	5
	8~9	300	300	50	50	100	80	60	60	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		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(ふつふつ)	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	80	80	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	160	120	80	80	350	350	100	100	200	200	390	260	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)	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。(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。

番号
16
続き


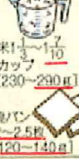
訂正箇所
ページ 行

訂 正 文








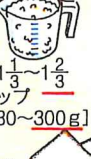
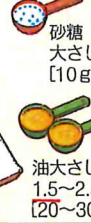
食品群	第1群				第2群				第3群				第4群								
	乳・乳製品		卵		魚介・肉		豆・豆製品		野菜		いも		くだもの		穀類		油脂		砂糖		
年齢	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
身体活動レベルⅠ(低い)	6~7歳	250	250	30	30	80	80	60	60	270	270	50	50	120	120	200	170	10	10	5	5
	8~9	300	300	55	55	100	80	70	70	300	300	60	60	150	150	230	200	10	10	10	10
	10~11	320	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(ふつう)	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	50	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		

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(8訂)」で計算。香川明夫監修

番号 17
訂正箇所 ページ 93 行 図 31

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	50g	男・200g 女・120g	男・80g 女・60g	350g	100g	200g	男・430g 女・350g	男・30g 女・20g	10g
食品の概量	 牛乳 1 $\frac{1}{2}$ カップ [320mL]	 卵 [50g]	 魚1切れ [70~100g] 肉 [50~100g]	 豆腐 $\frac{1}{2}$ 丁 [80g] 煮豆 [20g]	 ひたし物1皿 [100g]	 サラダ [130g]	 煮物 [120g] くだもの [200g]	 米1 $\frac{1}{3}$ ~1 $\frac{1}{2}$ カップ [230~290g] 食パン 2~2.5枚 [120~140g]	 砂糖 大さじ1 [10g] 油大さじ 2~2.5 [20~30g]	
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(ふつつ)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	55g	男・200g 女・120g	男・80g 女・80g	350g	100g	150g	男・480g 女・380g	男・30g 女・20g	10g
食品の概量	 牛乳 1 $\frac{2}{3}$ カップ [320mL]	 卵 [55g]	 魚1切れ [70~100g] 肉 [50~100g]	 豆腐 $\frac{1}{3}$ 丁 [60g] 煮豆 [20g]	 ひたし物1皿 [100g]	 サラダ [130g]	 煮物 [120g] 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]	 砂糖 大さじ1 [10g] 油大さじ 1.5~2.5 [20~30g]	
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(ふつつ)のめやすである。

18 95 表 19

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

家族1人1日のめやす	264	55	158	80	350	100	150	388	22	10
------------	-----	----	-----	----	-----	-----	-----	-----	----	----

			図書の記号・番号		家基 314
番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	
	ページ	行			
19	102	1魚の なべ照 り焼き	<u>エネルギー 301kcal, 脂質 16.1g,</u> <u>たんぱく質 18.8g, 塩分 2.7g</u>	<u>エネルギー 270 kcal, 脂質 16.1g,</u> <u>たんぱく質 18.8g, 塩分 3.0g</u>	
20	102	2すまし 汁	<u>エネルギー 31kcal, 脂質 1.5g,</u> <u>たんぱく質 3.4g, 塩分 1.3g</u>	<u>エネルギー 36 kcal, 脂質 1.3g,</u> <u>たんぱく質 5.3g, 塩分 1.2g</u>	
21	103	3ほう れん草 のごま あえ	<u>エネルギー 84kcal, 脂質 4.5g,</u> <u>たんぱく質 4.0g, 塩分 1.2g</u>	<u>エネルギー 85 kcal, 脂質 4.7g,</u> <u>たんぱく質 4.0g, 塩分 1.2g</u>	

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	
	ページ	行			
2 2	104	1 ハヤ シライ ス	<p>エネルギー <u>819kcal</u>, 脂質 <u>45.0g</u>.</p> <p>たんぱく質 <u>15.6g</u>, 塩分 <u>1.4g</u></p>	<p>エネルギー <u>586 kcal</u>, 脂質 <u>22.4 g</u>,</p> <p>たんぱく質 <u>20.3 g</u>, 塩分 <u>1.4 g</u></p>	
2 3	104	2 フレ ンチサ ラダ	<p>エネルギー <u>90kcal</u>, 脂質 <u>8.1g</u>.</p> <p>たんぱく質 <u>0.8g</u>, 塩分 <u>1.0g</u></p>	<p>エネルギー <u>102 kcal</u>, 脂質 <u>9.7g</u>,</p> <p>たんぱく質 <u>0.8 g</u>, 塩分 <u>1.0 g</u></p>	
2 4	105	3 マド レーヌ	<p>エネルギー <u>247kcal</u>, 脂質 <u>13.9g</u>.</p> <p>たんぱく質 <u>3.2g</u>, 塩分 <u>0.4g</u></p>	<p>エネルギー <u>244 kcal</u>, 脂質 <u>14.5 g</u>,</p> <p>たんぱく質 <u>3.5 g</u>, 塩分 <u>0.1g</u></p>	

25	106	1 青椒 肉絲	<hr/> エネルギー <u>227kcal</u> , 脂質 <u>11.5g</u> , たんぱく質 <u>18.4g</u> , 塩分 <u>1.1g</u> <hr/>	<hr/> エネルギー <u>215 kcal</u> , 脂質 <u>11.5 g</u> , たんぱく質 <u>18.4 g</u> , 塩分 <u>1.3 g</u> <hr/>	
26	106	2 粟米 湯	<hr/> エネルギー <u>76kcal</u> , 脂質 <u>2.3g</u> , たんぱく質 <u>3.3g</u> , 塩分 <u>1.4g</u> <hr/>	<hr/> エネルギー <u>77 kcal</u> , 脂質 <u>2.3 g</u> , たんぱく質 <u>3.5 g</u> , 塩分 <u>1.4 g</u> <hr/>	
27	107	3 奶豆 腐	<hr/> エネルギー <u>99kcal</u> , 脂質 <u>1.9g</u> , たんぱく質 <u>1.7g</u> , 塩分 <u>0.1g</u> <hr/>	<hr/> エネルギー <u>98 kcal</u> , 脂質 <u>1.9 g</u> , たんぱく質 <u>1.7 g</u> , 塩分 <u>0.1 g</u> <hr/>	

			図書の記号・番号	家基 314
番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文
	ページ	行		
28	108	1 ちらしずし	<hr/> エネルギー <u>588kcal</u> , 脂質 <u>4.0g</u> , たんぱく質 <u>13.0g</u> , 塩分 <u>4.1g</u> <hr/>	<hr/> エネルギー <u>577 kcal</u> , 脂質 <u>3.8 g</u> , たんぱく質 <u>13.0 g</u> , 塩分 <u>3.9 g</u> <hr/>
29	108	2 パエリア	<hr/> エネルギー <u>723kcal</u> , 脂質 <u>20.3g</u> , たんぱく質 <u>31.0g</u> , 塩分 <u>2.6g</u> <hr/>	<hr/> エネルギー <u>660 kcal</u> , 脂質 <u>17.7 g</u> , たんぱく質 <u>30.4 g</u> , 塩分 <u>2.7 g</u> <hr/>
30	109	3 チキンカレーピラフ	<hr/> エネルギー <u>535kcal</u> , 脂質 <u>11.5g</u> , たんぱく質 <u>15.2g</u> , 塩分 <u>2.4g</u> <hr/>	<hr/> エネルギー <u>478 kcal</u> , 脂質 <u>9.5 g</u> , たんぱく質 <u>14.2 g</u> , 塩分 <u>2.3 g</u> <hr/>

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	
	ページ	行			
3 1	110	1 三色 どんぶり	<hr/> エネルギー <u>579kcal</u> , 脂質 <u>12.1g</u> , たんぱく質 <u>21.9g</u> , 塩分 <u>1.4g</u> <hr/>	<hr/> エネルギー <u>590 kcal</u> , 脂質 <u>12.0 g</u> , たんぱく質 <u>21.9 g</u> , 塩分 <u>2.6 g</u> <hr/>	
3 2	110	2 チキ ンピラ フ	<hr/> エネルギー <u>554kcal</u> , 脂質 <u>13.1g</u> , たんぱく質 <u>16.1g</u> , 塩分 <u>1.9g</u> <hr/>	<hr/> エネルギー <u>500 kcal</u> , 脂質 <u>10.6 g</u> , たんぱく質 <u>15.8 g</u> , 塩分 <u>1.9 g</u> <hr/>	
3 3	111	3 中華 おこわ	<hr/> エネルギー <u>563kcal</u> , 脂質 <u>8.7g</u> , たんぱく質 <u>16.0g</u> , 塩分 <u>2.5g</u> <hr/>	<hr/> エネルギー <u>539 kcal</u> , 脂質 <u>8.7 g</u> , たんぱく質 <u>16.1 g</u> , 塩分 <u>2.6 g</u> <hr/>	

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文
	ページ	行		
3 4	112	1 肉じ やが	<p>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></p>	<p>エネルギー <u>334 kcal</u>, 脂質 <u>23.1g</u>, たんぱく質 <u>10.0g</u>, 塩分 <u>3.4g</u></p>
3 5	112	2 鶏肉 のハン ガリー 煮	<p>エネルギー <u>456kcal</u>, 脂質 <u>33.3g</u>, たんぱく質 <u>24.8g</u>, 塩分 <u>2.8g</u></p>	<p>エネルギー <u>370 kcal</u>, 脂質 <u>27.4g</u>, たんぱく質 <u>23.9g</u>, 塩分 <u>2.9g</u></p>
3 6	113	3 麻婆 豆腐	<p>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></p>	<p>エネルギー <u>307 kcal</u>, 脂質 <u>22.5g</u>, たんぱく質 <u>16.5g</u>, 塩分 <u>3.9g</u></p>

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文
	ページ	行		
37	114	1 ひじきの煮物	<hr/> エネルギー 118 kcal, 脂質 3.2g. たんぱく質 5.2 g, 塩分 3.6g <hr/>	<hr/> エネルギー 120 kcal, 脂質 3.2 g, たんぱく質 5.1 g, 塩分 3.6 g <hr/>
38	114	2 変わり漬け	<hr/> エネルギー 28 kcal, 脂質 0.2g. たんぱく質 2.1 g, 塩分 2.0g <hr/>	<hr/> エネルギー 29 kcal, 脂質 0.2 g, たんぱく質 2.4 g, 塩分 2.2 g <hr/>
39	114	3 ナムル	<hr/> エネルギー 126 kcal, 脂質 6.6g. たんぱく質 5.0 g, 塩分 1.2g <hr/>	<hr/> エネルギー 119 kcal, 脂質 6.9 g, たんぱく質 4.8 g, 塩分 1.2 g <hr/>

			図書の記号・番号	家基 314	
番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	
	ページ	行			
40	115	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>	
41	115	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	
	ページ	行			
4 2	116	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>0.3g</u>,</p> <p>たんぱく質 <u>3.1g</u>, 塩分 <u>0g</u></p>	
4 3	116	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>18.7g</u>,</p> <p>たんぱく質 <u>3.8g</u>, 塩分 <u>0.1g</u></p>	

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	
	ページ	行			
4 4	107	材料 (粟米湯)	塩…………… <u>1g(小1/6)</u>	塩…………… <u>適量</u>	
4 5	113	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>	