

			図書の記事・番号		家基 315
番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	
	ページ	行			
1	P28	10 行	<u>2015年版(七訂)</u>	<u>2020年版(八訂)</u>	
2	P28	側注 1	約 <u>2,200</u> 品目	約 <u>2,500</u> 品目	

番号 3
訂正箇所 ページ 129 行

原文

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・豆制品	野菜	いも	くだもの	雑穀	油脂	砂糖										
性別	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女										
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	200	200	200	15	10	200	200	280	15	10	10	10	
妊婦中期	250	50	120	80	350	100	200	200	200	200	20	10	200	200	320	20	10	10	10	
妊婦後期	250	50	150	80	350	100	200	200	200	200	20	10	200	200	320	20	10	10	10	
授乳婦	250	50	120	80	350	100	200	200	200	200	20	10	200	200	280	20	10	10	10	
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	230	20	20	10	10
12~14	380	380	50	50	170	120	80	80	350	350	100	100	200	200	430	350	30	20	10	10
15~17	320	320	50	50	200	120	80	80	350	350	100	100	200	200	380	280	30	15	10	10
18~29	300	250	50	50	180	120	80	80	350	350	100	100	200	200	380	280	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	200	200	200	15	10	200	200	300	20	10	10	10	
妊婦中期	250	50	150	80	350	100	200	200	200	200	20	10	200	200	320	20	10	10	10	
妊婦後期	250	50	170	80	350	100	200	200	200	200	25	10	200	200	370	25	10	10	10	
授乳婦	250	50	170	80	350	100	200	200	200	200	20	10	200	200	350	20	10	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	80	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	200	200	200	25	10	200	200	420	25	10	10	10	

- 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。
 - 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。
 - 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
食品の概量	乳・乳製品 320g 卵 50g	魚介・肉 男200g 女120g 豆・豆制品 80g	野菜 350g いも 100g くだもの 200g	雑穀 男1430g 女1350g 油脂 男30g 女20g 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) 小1切れ(60g) 肉 男 かつお切り8枚(120g) 中1個 女 かつお切り5枚(80g) 豆腐60g	小松菜3株 きゅうり1/2本 さつまいも中1個 パプリカ1本 たまねぎ1/2個 にんじん1/2本	トマト1/2個 キャベツ1枚 りんご1/2個 砂糖大さじ1 油 男 大さじ2 女 大さじ1
特徴	栄養を完全に補う食品群 良質たんぱく質、脂質、カルシウム、ミネラル、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 ₁₂ 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。

(削除)

番号	訂正箇所	
	頁	行

訂 正 文

(続き)

表5) 食品群別摂取量のめやす

(1人1日 単位:g)

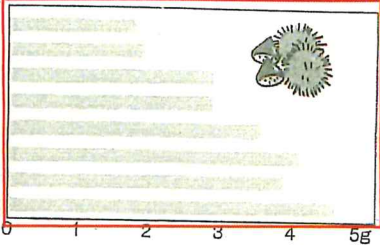
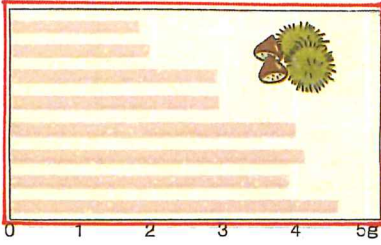
食品群	第1群		第2群		第3群			第4群													
	乳・乳製品		卵		魚介・肉	豆・豆製品		野菜	いも	くだもの	穀類	油脂	砂糖								
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
身体活動レベルⅠ(低い)	12~14(歳)	380	380	55	55	150	120	80	80	350	350	100	100	150	150	360	310	20	20	10	10
	15~17	320	320	55	55	150	120	80	80	350	350	100	100	150	150	420	300	25	20	10	10
	18~29	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	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	250		55		180		80		350		100		150		380		20			10	
身体活動レベルⅢ(高い)	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。
 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2020年版(八訂)」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)

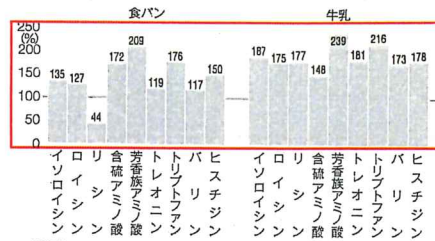
群	第1群		第2群		第3群			第4群		
	乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	いも	くだもの	穀類	油脂	砂糖
分量重量	320g	55g	男・200g 女・120g	80g	350g	100g	150g	男・480g 女・380g	男・30g 女・20g	10g
食品の概量	牛乳200mL 	ヨーグルト100g 	魚 男 中1切れ(80g) 女 小1切れ(60g) 	肉 男 うす切り6枚(120g) 女 うす切り3枚(60g) 	豆腐60g 	煮豆20g 	小松菜3株 きゅうり 1/2本 さつまいも 中1個 バナナ 1本 たまねぎ 1/4個 	トマト 1/2個 りんご 1/2個 	米 { 男 2カップ 女 1 1/2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2 1/2 女 大さじ1 2/3 } 	
	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・B2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・B1・B2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	P30	囲み	<p>キウイフルーツ (70g)</p> <p>ほうれん草 (70g)</p> <p>しらたき(100g)</p> <p>栗 (70g)</p> <p>乾燥大豆 (20g)</p> <p>ひじき (8g)</p> <p>いんげん豆 (20g)</p> <p>おから (40g)</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>キウイフルーツ (70g)</p> <p>ほうれん草 (70g)</p> <p>しらたき(100g)</p> <p>栗 (70g)</p> <p>乾燥大豆 (20g)</p> <p>ひじき (8g)</p> <p>いんげん豆 (20g)</p> <p>おから (40g)</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>
5	P31	図 12	<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>

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文
	ページ	行		
6	P33	図 15	<p>大豆油(100) なたね油(100) 若鶏むね(5.9) 豚肩ロース(19.2) 牛サーロイン(47.5) 牛乳(3.8) 卵(10.3) いわし(9.2) さば(16.8) たい(5.8)</p> <p>飽和脂肪酸 一価不飽和脂肪酸 n-6系列 n-3系列 その他の多価不飽和脂肪酸</p> <p>注()内の数字は、可食部100g中の脂質含量(g)。 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>大豆油(100) なたね油(100) 若鶏むね(5.9) 豚肩ロース(19.2) 牛ばら(50.0) 牛乳(3.8) 卵(10.2) いわし(9.2) さば(16.8) たい(5.8)</p> <p>飽和脂肪酸 一価不飽和脂肪酸 n-6系列 n-3系列 その他の多価不飽和脂肪酸</p> <p>注()内の数字は、可食部100g中の脂質含量(g)。 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>

番号	訂正箇所		原文	訂正文
	ページ	行		

7 P34 図 16



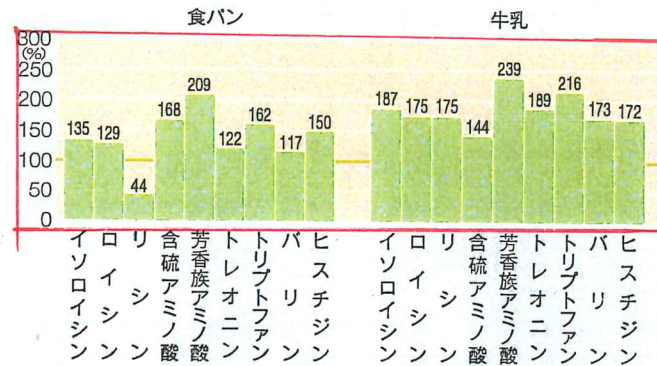
注) 含硫アミノ酸は、メチオニンとシスチンの含量、芳香族アミノ酸は、フェニルアラニンとチロシンの含量。

食パンと一緒に牛乳をとることによって、食パンの第一制限アミノ酸であるリジンが補足される。

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 表を用いてアミノ酸価を算出すると、食パンの第一制限アミノ酸はリシンで 44、牛乳は 100 となる。

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、食パンのアミノ酸価は 51、牛乳は 100 となる。

*厚生労働省「日本人の食事基準(2015年版)」による



注) 含硫アミノ酸は、メチオニンとシスチンの含量、芳香族アミノ酸は、フェニルアラニンとチロシンの含量。

食パンと一緒に牛乳をとることによって、食パンの第一制限アミノ酸であるリジンが補足される。

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 表を用いてアミノ酸価を算出すると、食パンの第一制限アミノ酸はリシンで 44、牛乳は 100 となる。

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 [15~17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場合、食パンのアミノ酸価は 49、牛乳は 100 となる。

**厚生労働省「日本人の食事基準(2015年版)」による

			図書の記事・番号		家基 315	
番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文		
	ページ	行				
8	P45	課題 学習	身体活動レベルII 15~17歳 (男・女) 320 50 200 120 80 350* 100	200 430 350 30 20 10		
				身体活動レベルII 15~17歳 (男・女) 320 55 200 120 80 350* 100 150	480 380	30 20 10
9	P48	一汁三菜 栄養価	エネルギー: <u>621</u> kcal たんぱく質: <u>33.4</u> g 脂質: <u>33.1</u> g 塩分: <u>6.3</u> g	エネルギー: <u>578</u> kcal たんぱく質: <u>33.5</u> g 脂質: <u>33.0</u> g 塩分: <u>6.2</u> g		
10	P50	中国風料 理栄養価	エネルギー: <u>479</u> kcal たんぱく質: <u>20.6</u> g 脂質: <u>22.8</u> g 塩分: <u>3.5</u> g	エネルギー: <u>472</u> kcal たんぱく質: <u>21.4</u> g 脂質: <u>23.6</u> g 塩分: <u>3.4</u> g		
11	P52	じゃがい ものグラ タン栄養 価	エネルギー: <u>388</u> kcal たんぱく質: <u>9.1</u> g 脂質: 25.2g 塩分: 0.9g	エネルギー: <u>354</u> kcal たんぱく質: <u>9.3</u> g 脂質: 25.2g 塩分: 0.9g		
12	P53	トマトと なすのス パゲッテ イ栄養価	エネルギー: <u>716</u> kcal たんぱく質: <u>17.3</u> g 脂質: <u>33.9</u> g 塩分: 0.6g	エネルギー: <u>681</u> kcal たんぱく質: <u>17.8</u> g 脂質: <u>33.8</u> g 塩分: 0.6g		
13	P54	ひじきと さやいん げんのき んびら栄 養価	エネルギー: <u>102</u> kcal たんぱく質: 2.6g 脂質: 7.5g 塩分: 0.7g	エネルギー: <u>100</u> kcal たんぱく質: 2.6g 脂質: 7.5g 塩分: 0.7g		
14	P54	オープン とんかつ 栄養価	エネルギー: <u>497</u> kcal たんぱく質: 29.0g 脂質: 24.0g 塩分: 0.7g	エネルギー: <u>476</u> kcal たんぱく質: 29.0g 脂質: 24.0g 塩分: 0.7g		

			図書の記号・番号		家基 315
番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	
	ページ	行			
15	P55	米粉蒸しパン 栄養価	エネルギー： <u>330</u> kcal たんぱく質： <u>4.7</u> g 脂質： <u>6.2</u> g 塩分： <u>0</u> g	エネルギー： <u>326</u> kcal たんぱく質： <u>4.7</u> g 脂質： <u>6.2</u> g 塩分： <u>0</u> g	
16	P55	ミルク ティー ババロ ア栄養 価	エネルギー： <u>176</u> kcal たんぱく質： <u>3.3</u> g 脂質： <u>13.2</u> g 塩分： <u>0.1</u> g	エネルギー： <u>171</u> kcal たんぱく質： <u>3.4</u> g 脂質： <u>12.7</u> g 塩分： <u>0.1</u> g	
17	p113	現代の 究	2年後の <u>2</u> 月	2年後の <u>3</u> 月	