

			図書の記号・番号		家庭 703
番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	
	ページ	行			
1	32	10	「日本人の食事摂取基準(2020年版)」	「日本人の食事摂取基準(2025年版)」	

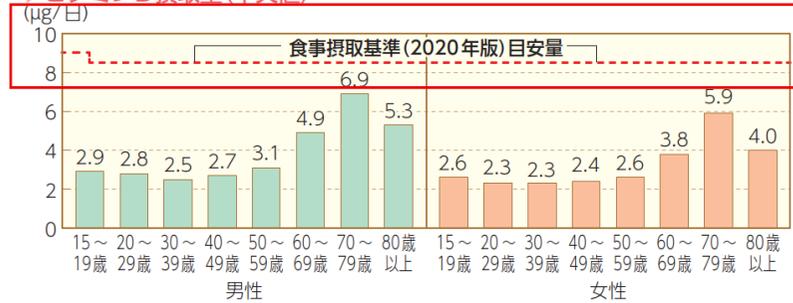
番号	訂正箇所	
	ページ	行

原 文

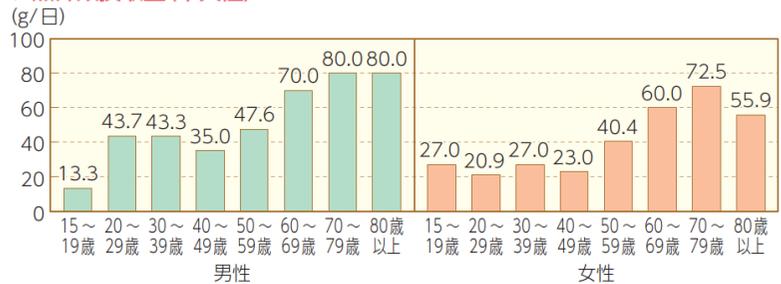
2 36 図 54

⑤ ビタミンDと魚の摂取量

▶ ビタミンD摂取量(中央値)



▶ 魚介類摂取量(中央値)



「国民健康・栄養調査(2019年)」, 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」による

訂 正 文

番号

訂正箇所

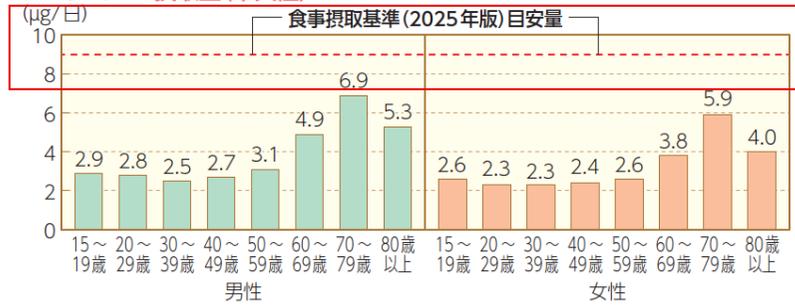
ページ

行

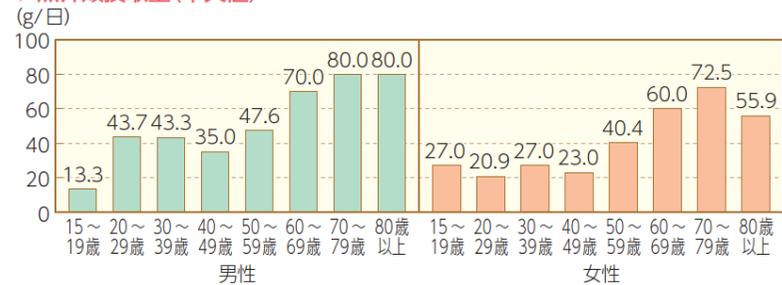
(2 番  
の続  
き)

54 ビタミンDと魚の摂取量

▶ ビタミンD摂取量(中央値)



▶ 魚介類摂取量(中央値)



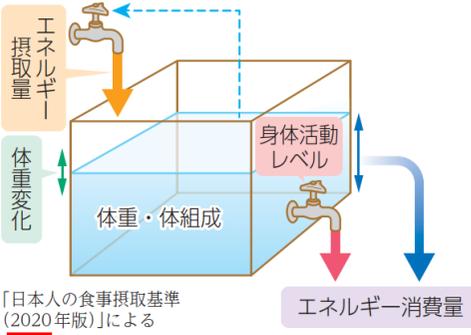
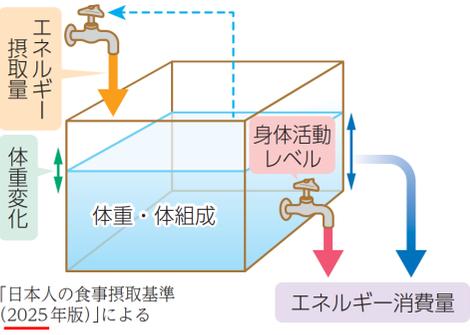
「国民健康・栄養調査(2019年)」, 「日本人の食事摂取基準(2025年版)」による

			図書の記号・番号		
			家庭 703		
番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	
	ページ	行			
3	37	図 57 左図	食事摂取基準(2020年版)推奨量	食事摂取基準(2025年版)推奨量	
		図 57 出典	「国民健康・栄養調査(2019年)」, 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」による	「国民健康・栄養調査(2019年)」, 「日本人の食事摂取基準(2025年版)」による	

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文																																																																																																	
	ページ	行																																																																																																			
4	41	図 65	<p><b>65参照体重における基礎代謝量</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">性 別</th> <th colspan="3">男 性</th> <th colspan="3">女 性</th> </tr> <tr> <th>基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)</th> <th>参照体重 (kg)</th> <th>基礎代謝量 (kcal/日)</th> <th>基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)</th> <th>参照体重 (kg)</th> <th>基礎代謝量 (kcal/日)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1～2</td><td>61.0</td><td>11.5</td><td>700</td><td>59.7</td><td>11.0</td><td>660</td></tr> <tr><td>3～5</td><td>54.8</td><td>16.5</td><td>900</td><td>52.2</td><td>16.1</td><td>840</td></tr> <tr><td>6～7</td><td>44.3</td><td>22.2</td><td>980</td><td>41.9</td><td>21.9</td><td>920</td></tr> <tr><td>8～9</td><td>40.8</td><td>28.0</td><td>1,140</td><td>38.3</td><td>27.4</td><td>1,050</td></tr> <tr><td>10～11</td><td>37.4</td><td>35.6</td><td>1,330</td><td>34.8</td><td>36.3</td><td>1,260</td></tr> <tr><td>12～14</td><td>31.0</td><td>49.0</td><td>1,520</td><td>29.6</td><td>47.5</td><td>1,410</td></tr> <tr><td>15～17</td><td>27.0</td><td>59.7</td><td>1,610</td><td>25.3</td><td>51.9</td><td>1,310</td></tr> <tr><td>18～29</td><td>23.7</td><td>64.5</td><td>1,530</td><td>22.1</td><td>50.3</td><td>1,110</td></tr> <tr><td>30～49</td><td>22.5</td><td>68.1</td><td>1,530</td><td>21.9</td><td>53.0</td><td>1,160</td></tr> <tr><td>50～69</td><td>21.8</td><td>68.0</td><td>1,480</td><td>20.7</td><td>53.8</td><td>1,110</td></tr> <tr><td>65～74</td><td>21.6</td><td>65.0</td><td>1,400</td><td>20.7</td><td>52.1</td><td>1,080</td></tr> <tr><td>75以上</td><td>21.5</td><td>59.6</td><td>1,280</td><td>20.7</td><td>48.8</td><td>1,010</td></tr> </tbody> </table> <p>厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」による</p>	性 別	男 性			女 性			基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	1～2	61.0	11.5	700	59.7	11.0	660	3～5	54.8	16.5	900	52.2	16.1	840	6～7	44.3	22.2	980	41.9	21.9	920	8～9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.4	1,050	10～11	37.4	35.6	1,330	34.8	36.3	1,260	12～14	31.0	49.0	1,520	29.6	47.5	1,410	15～17	27.0	59.7	1,610	25.3	51.9	1,310	18～29	23.7	64.5	1,530	22.1	50.3	1,110	30～49	22.5	68.1	1,530	21.9	53.0	1,160	50～69	21.8	68.0	1,480	20.7	53.8	1,110	65～74	21.6	65.0	1,400	20.7	52.1	1,080	75以上	21.5	59.6	1,280	20.7	48.8	1,010	
性 別	男 性				女 性																																																																																																
	基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)																																																																																															
1～2	61.0	11.5	700	59.7	11.0	660																																																																																															
3～5	54.8	16.5	900	52.2	16.1	840																																																																																															
6～7	44.3	22.2	980	41.9	21.9	920																																																																																															
8～9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.4	1,050																																																																																															
10～11	37.4	35.6	1,330	34.8	36.3	1,260																																																																																															
12～14	31.0	49.0	1,520	29.6	47.5	1,410																																																																																															
15～17	27.0	59.7	1,610	25.3	51.9	1,310																																																																																															
18～29	23.7	64.5	1,530	22.1	50.3	1,110																																																																																															
30～49	22.5	68.1	1,530	21.9	53.0	1,160																																																																																															
50～69	21.8	68.0	1,480	20.7	53.8	1,110																																																																																															
65～74	21.6	65.0	1,400	20.7	52.1	1,080																																																																																															
75以上	21.5	59.6	1,280	20.7	48.8	1,010																																																																																															
			<p><b>65参照体重における基礎代謝量</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">性 別</th> <th colspan="3">男 性</th> <th colspan="3">女 性</th> </tr> <tr> <th>基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)</th> <th>参照体重 (kg)</th> <th>基礎代謝量 (kcal/日)</th> <th>基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)</th> <th>参照体重 (kg)</th> <th>基礎代謝量 (kcal/日)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1～2</td><td>61.0</td><td>11.5</td><td>700</td><td>59.7</td><td>11.0</td><td>660</td></tr> <tr><td>3～5</td><td>54.8</td><td>16.5</td><td>900</td><td>52.2</td><td>16.1</td><td>840</td></tr> <tr><td>6～7</td><td>44.3</td><td>22.2</td><td>980</td><td>41.9</td><td>21.9</td><td>920</td></tr> <tr><td>8～9</td><td>40.8</td><td>28.0</td><td>1,140</td><td>38.3</td><td>27.4</td><td>1,050</td></tr> <tr><td>10～11</td><td>37.4</td><td>35.6</td><td>1,330</td><td>34.8</td><td>36.3</td><td>1,260</td></tr> <tr><td>12～14</td><td>31.0</td><td>49.0</td><td>1,520</td><td>29.6</td><td>47.5</td><td>1,410</td></tr> <tr><td>15～17</td><td>27.0</td><td>59.7</td><td>1,610</td><td>25.3</td><td>51.9</td><td>1,310</td></tr> <tr><td>18～29</td><td>23.7</td><td>63.0</td><td>1,490</td><td>22.1</td><td>51.0</td><td>1,130</td></tr> <tr><td>30～49</td><td>22.5</td><td>70.0</td><td>1,570</td><td>21.9</td><td>53.3</td><td>1,170</td></tr> <tr><td>50～69</td><td>21.8</td><td>69.1</td><td>1,510</td><td>20.7</td><td>54.0</td><td>1,120</td></tr> <tr><td>65～74</td><td>21.6</td><td>64.4</td><td>1,390</td><td>20.7</td><td>52.6</td><td>1,090</td></tr> <tr><td>75以上</td><td>21.5</td><td>61.0</td><td>1,310</td><td>20.7</td><td>49.3</td><td>1,020</td></tr> </tbody> </table> <p>厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」による</p>	性 別	男 性			女 性			基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	1～2	61.0	11.5	700	59.7	11.0	660	3～5	54.8	16.5	900	52.2	16.1	840	6～7	44.3	22.2	980	41.9	21.9	920	8～9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.4	1,050	10～11	37.4	35.6	1,330	34.8	36.3	1,260	12～14	31.0	49.0	1,520	29.6	47.5	1,410	15～17	27.0	59.7	1,610	25.3	51.9	1,310	18～29	23.7	63.0	1,490	22.1	51.0	1,130	30～49	22.5	70.0	1,570	21.9	53.3	1,170	50～69	21.8	69.1	1,510	20.7	54.0	1,120	65～74	21.6	64.4	1,390	20.7	52.6	1,090	75以上	21.5	61.0	1,310	20.7	49.3	1,020	
性 別	男 性				女 性																																																																																																
	基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)																																																																																															
1～2	61.0	11.5	700	59.7	11.0	660																																																																																															
3～5	54.8	16.5	900	52.2	16.1	840																																																																																															
6～7	44.3	22.2	980	41.9	21.9	920																																																																																															
8～9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.4	1,050																																																																																															
10～11	37.4	35.6	1,330	34.8	36.3	1,260																																																																																															
12～14	31.0	49.0	1,520	29.6	47.5	1,410																																																																																															
15～17	27.0	59.7	1,610	25.3	51.9	1,310																																																																																															
18～29	23.7	63.0	1,490	22.1	51.0	1,130																																																																																															
30～49	22.5	70.0	1,570	21.9	53.3	1,170																																																																																															
50～69	21.8	69.1	1,510	20.7	54.0	1,120																																																																																															
65～74	21.6	64.4	1,390	20.7	52.6	1,090																																																																																															
75以上	21.5	61.0	1,310	20.7	49.3	1,020																																																																																															

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文								
	ページ	行										
5	41	図 67	<p><b>67</b>身体活動レベルと日常生活の内容</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>身体活動レベル</th> <th><u>低い(I) 1.5</u></th> <th><u>ふつう(II) 1.75</u></th> <th><u>高い(III) 2.0</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>日常生活の内容</td> <td>生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合</td> <td>座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合</td> <td>移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合</td> </tr> </tbody> </table> <p>15～17歳の身体活動レベルは、低い1.55、ふつう1.75、高い1.95 である。</p> <p style="text-align: right;">厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」による</p>	身体活動レベル	<u>低い(I) 1.5</u>	<u>ふつう(II) 1.75</u>	<u>高い(III) 2.0</u>	日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合	
身体活動レベル	<u>低い(I) 1.5</u>	<u>ふつう(II) 1.75</u>	<u>高い(III) 2.0</u>									
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合									
			<p><b>67</b>身体活動レベルと日常生活の内容</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>身体活動レベル</th> <th><u>低い 1.50</u></th> <th><u>ふつう 1.75</u></th> <th><u>高い 2.00</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>日常生活の内容</td> <td>生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合</td> <td>座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合</td> <td>移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合</td> </tr> </tbody> </table> <p>15～17歳の身体活動レベルは、低い1.55、ふつう1.75、高い1.95 である。</p> <p style="text-align: right;">厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」による</p>	身体活動レベル	<u>低い 1.50</u>	<u>ふつう 1.75</u>	<u>高い 2.00</u>	日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合	
身体活動レベル	<u>低い 1.50</u>	<u>ふつう 1.75</u>	<u>高い 2.00</u>									
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合									

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	
	ページ	行			
6	48	7	「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」は、 <u>2020年</u> から	「日本人の食事摂取基準 (2025年版)」は、 <u>2025年</u> から	
7	48	16~18	「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」の目安量は、原則として「国民健康・栄養調査 ( <u>2016年版</u> )」における摂取量の中央値である。	「日本人の食事摂取基準 (2025年版)」の目安量は、原則として「国民健康・栄養調査 ( <u>2018年・2019年</u> )」における摂取量の中央値をもとにしている。	
8	48	図 1 推奨量	ナイアシン、ビタミンB <sub>6</sub> 、 <u>ビ</u> タ <u>ミンB<sub>12</sub></u> 、葉酸、 <u>ビ</u> タ <u>ミンC</u>	ナイアシン、ビタミンB <sub>6</sub> 、葉酸、 ビタミンC (削除)	
		図 1 目安量	<u>パントテン酸</u> 、 <u>ビオチン</u>	<u>ビタミンB<sub>12</sub></u> 、 <u>パントテン酸</u> 、 <u>ビオチン</u> (追加)	
9	48	図 2	厚生労働省「日本人の食事摂取基準 ( <u>2020年版</u> )」より作成	厚生労働省「日本人の食事摂取基準 ( <u>2025年版</u> )」より作成	

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文
	ページ	行		
10	48	図 3	<p>③エネルギー<u>出納</u>バランスの 基本概念</p> 	
			<p>③エネルギー<u>収支</u>バランスの 基本概念</p> 	

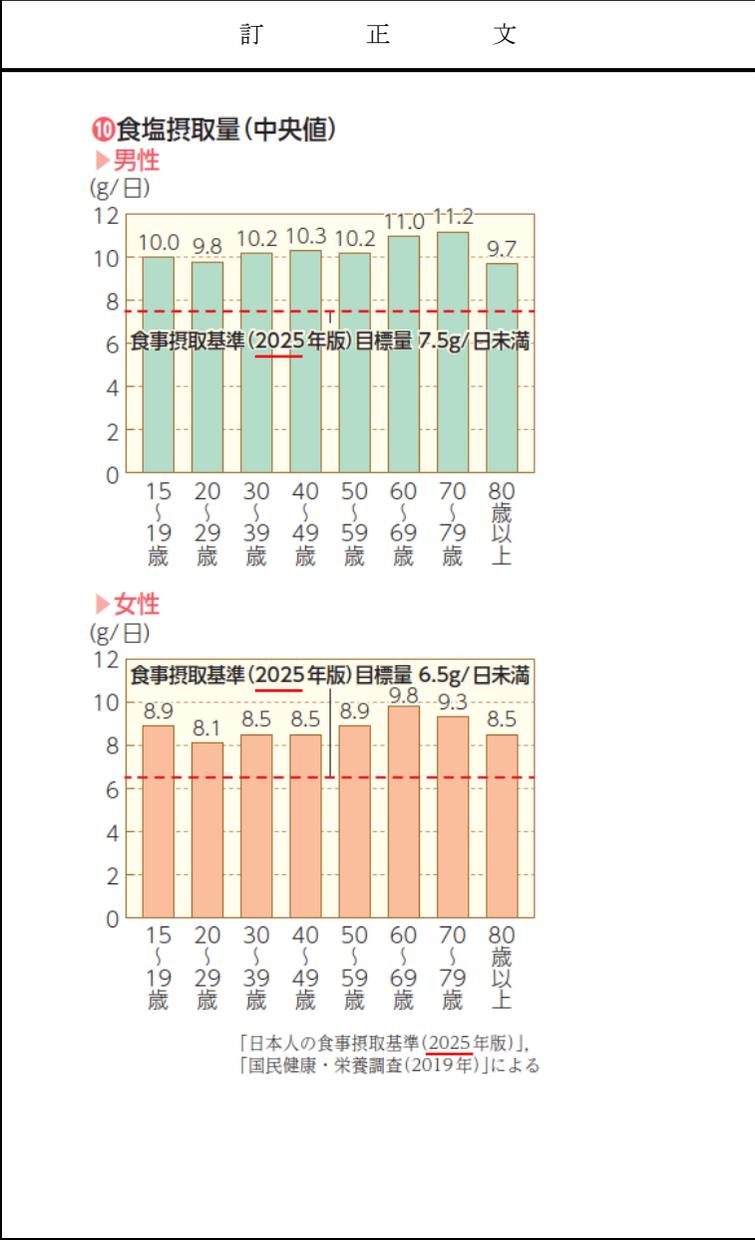
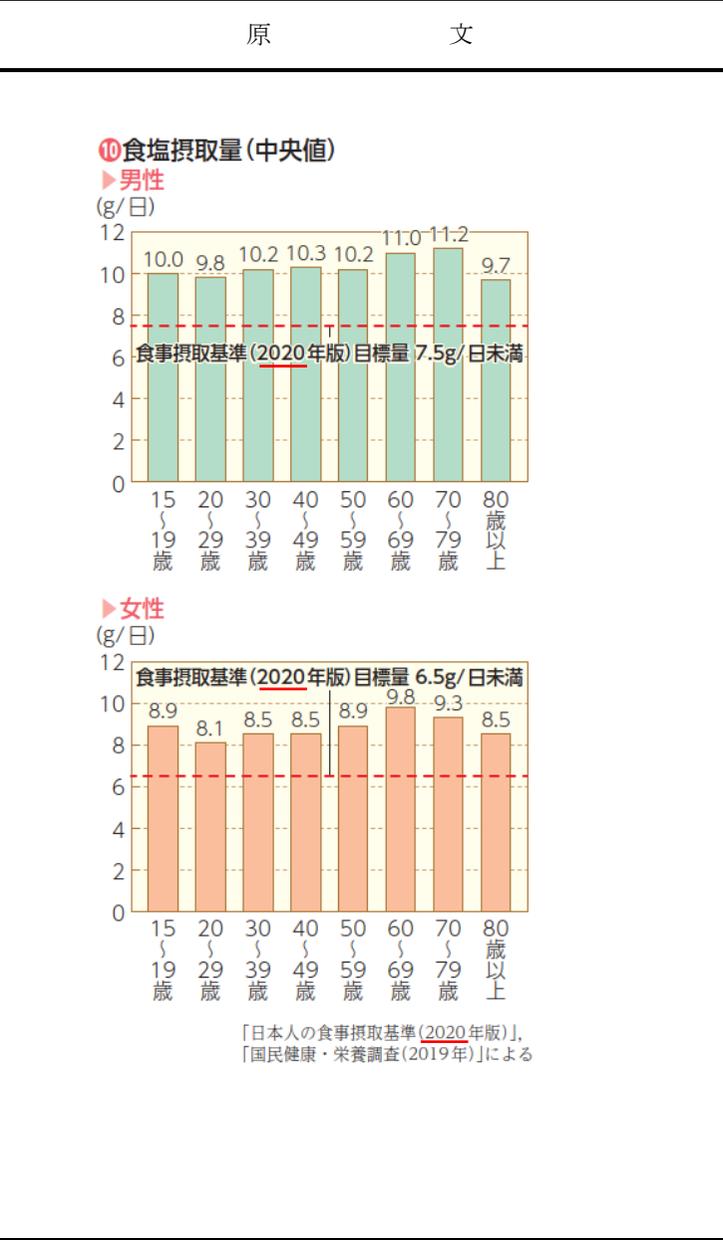
			図書の記号・番号		家庭 703
番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	
	ページ	行			
11	49	図 5 出典	「日本人の食事摂取基準(2020年版)」による	「日本人の食事摂取基準(2025年版)」による	
12	49	図 6 出典	「日本人の食事摂取基準(2020年版)」による	「日本人の食事摂取基準(2025年版)」による	

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文																																																																								
	ページ	行																																																																										
13	50	図 8	<p><b>⑧食物繊維摂取量(中央値)</b></p> <p>▶男性</p> <table border="1"> <caption>男性 (2020年版)</caption> <thead> <tr> <th>年齢</th> <th>中央値 (g/日)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>15-19歳</td><td>18.6</td></tr> <tr><td>20-29歳</td><td>16.4</td></tr> <tr><td>30-39歳</td><td>17.7</td></tr> <tr><td>40-49歳</td><td>17.4</td></tr> <tr><td>50-59歳</td><td>18.7</td></tr> <tr><td>60-69歳</td><td>19.8</td></tr> <tr><td>70-79歳</td><td>20.9</td></tr> <tr><td>80歳以上</td><td>19.3</td></tr> </tbody> </table> <p>(g/日) 食事摂取基準(2020年版)目標量</p> <p>▶女性</p> <table border="1"> <caption>女性 (2020年版)</caption> <thead> <tr> <th>年齢</th> <th>中央値 (g/日)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>15-19歳</td><td>16.7</td></tr> <tr><td>20-29歳</td><td>14.0</td></tr> <tr><td>30-39歳</td><td>15.2</td></tr> <tr><td>40-49歳</td><td>15.5</td></tr> <tr><td>50-59歳</td><td>16.1</td></tr> <tr><td>60-69歳</td><td>19.1</td></tr> <tr><td>70-79歳</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>80歳以上</td><td>17.2</td></tr> </tbody> </table> <p>(g/日) 食事摂取基準(2020年版)目標量</p> <p>「日本人の食事摂取基準(2020年版)」, 「国民健康・栄養調査(2019年)」による</p>	年齢	中央値 (g/日)	15-19歳	18.6	20-29歳	16.4	30-39歳	17.7	40-49歳	17.4	50-59歳	18.7	60-69歳	19.8	70-79歳	20.9	80歳以上	19.3	年齢	中央値 (g/日)	15-19歳	16.7	20-29歳	14.0	30-39歳	15.2	40-49歳	15.5	50-59歳	16.1	60-69歳	19.1	70-79歳	19.5	80歳以上	17.2	<p><b>⑧食物繊維摂取量(中央値)</b></p> <p>▶男性</p> <table border="1"> <caption>男性 (2025年版)</caption> <thead> <tr> <th>年齢</th> <th>中央値 (g/日)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>15-19歳</td><td>18.6</td></tr> <tr><td>20-29歳</td><td>16.4</td></tr> <tr><td>30-39歳</td><td>17.7</td></tr> <tr><td>40-49歳</td><td>17.4</td></tr> <tr><td>50-59歳</td><td>18.7</td></tr> <tr><td>60-69歳</td><td>19.8</td></tr> <tr><td>70-79歳</td><td>20.9</td></tr> <tr><td>80歳以上</td><td>19.3</td></tr> </tbody> </table> <p>(g/日) 食事摂取基準(2025年版)目標量</p> <p>▶女性</p> <table border="1"> <caption>女性 (2025年版)</caption> <thead> <tr> <th>年齢</th> <th>中央値 (g/日)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>15-19歳</td><td>16.7</td></tr> <tr><td>20-29歳</td><td>14.0</td></tr> <tr><td>30-39歳</td><td>15.2</td></tr> <tr><td>40-49歳</td><td>15.5</td></tr> <tr><td>50-59歳</td><td>16.1</td></tr> <tr><td>60-69歳</td><td>19.1</td></tr> <tr><td>70-79歳</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>80歳以上</td><td>17.2</td></tr> </tbody> </table> <p>(g/日) 食事摂取基準(2025年版)目標量</p> <p>「日本人の食事摂取基準(2025年版)」, 「国民健康・栄養調査(2019年)」による</p>	年齢	中央値 (g/日)	15-19歳	18.6	20-29歳	16.4	30-39歳	17.7	40-49歳	17.4	50-59歳	18.7	60-69歳	19.8	70-79歳	20.9	80歳以上	19.3	年齢	中央値 (g/日)	15-19歳	16.7	20-29歳	14.0	30-39歳	15.2	40-49歳	15.5	50-59歳	16.1	60-69歳	19.1	70-79歳	19.5	80歳以上	17.2
年齢	中央値 (g/日)																																																																											
15-19歳	18.6																																																																											
20-29歳	16.4																																																																											
30-39歳	17.7																																																																											
40-49歳	17.4																																																																											
50-59歳	18.7																																																																											
60-69歳	19.8																																																																											
70-79歳	20.9																																																																											
80歳以上	19.3																																																																											
年齢	中央値 (g/日)																																																																											
15-19歳	16.7																																																																											
20-29歳	14.0																																																																											
30-39歳	15.2																																																																											
40-49歳	15.5																																																																											
50-59歳	16.1																																																																											
60-69歳	19.1																																																																											
70-79歳	19.5																																																																											
80歳以上	17.2																																																																											
年齢	中央値 (g/日)																																																																											
15-19歳	18.6																																																																											
20-29歳	16.4																																																																											
30-39歳	17.7																																																																											
40-49歳	17.4																																																																											
50-59歳	18.7																																																																											
60-69歳	19.8																																																																											
70-79歳	20.9																																																																											
80歳以上	19.3																																																																											
年齢	中央値 (g/日)																																																																											
15-19歳	16.7																																																																											
20-29歳	14.0																																																																											
30-39歳	15.2																																																																											
40-49歳	15.5																																																																											
50-59歳	16.1																																																																											
60-69歳	19.1																																																																											
70-79歳	19.5																																																																											
80歳以上	17.2																																																																											

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	
	ページ	行			
14	50	29～34	<p>ナイアシンは、欠乏症の発症を予防できる摂取量をもとに推奨量が定められている。</p> <p><u>ビタミンB<sub>6</sub>とビタミンB<sub>12</sub>は、それぞれ欠乏症の予防効果や改善効果をもとに推奨量が定められている。</u>葉酸は、血液中の葉酸濃度を保つための量をもとに推奨量が定められている。また、胎児の障がい予防のために、妊娠の可能性のある女性には付加量</p>	<p>(14番) (削除)</p> <p><u>ナイアシンとビタミンB<sub>6</sub>は、欠乏症の予防効果をもとに推奨量が定められている。</u> <u>ビタミンB<sub>12</sub>は目安量が定められており、</u>葉酸は、血液中の葉酸濃度を保つための量をもとに推奨量が定められている。また、胎児の障がい予防のために、妊娠の可能性のある女性には付加量</p>	
28	50	29～34	<p>胎児の障がい予防のために、妊娠の可能性のある女性には付加量</p>		

番号	訂正箇所	
	ページ	行

15 51 図 10



番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文
	ページ	行		

16	51	図 11
----	----	------

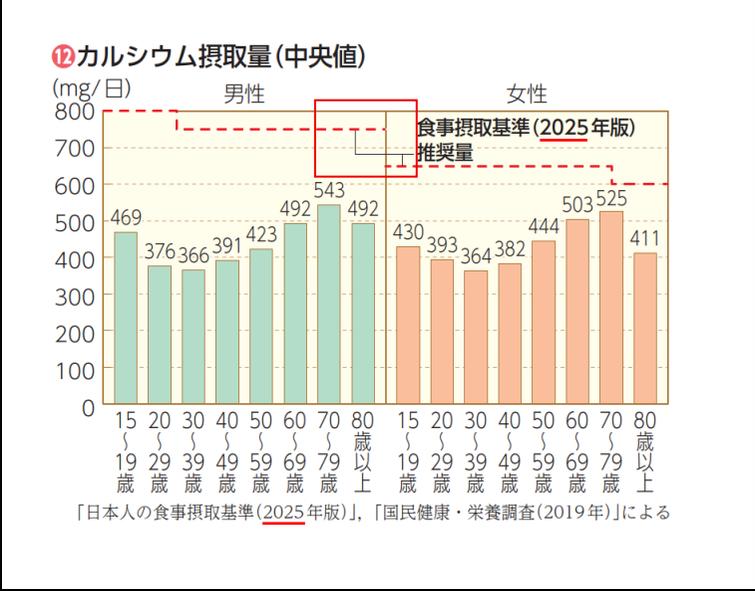
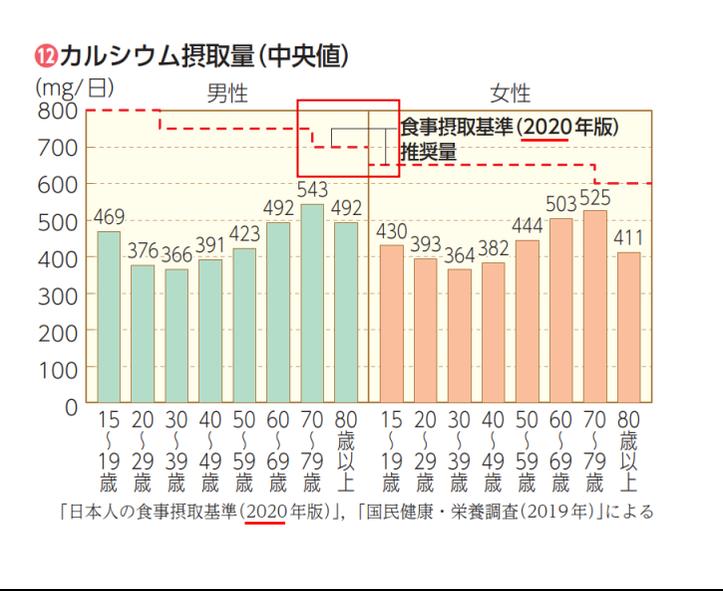
**食事摂取基準(2020年版)目標量**

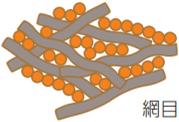
「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

**食事摂取基準(2025年版)目標量**

「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

17	51	図 12
----	----	------



番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文		
	ページ	行				
18	56	TRY	<div data-bbox="454 236 898 823" style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p><b>TRY 小麦粉製品の膨化</b></p> <p>小麦粉(薄力粉)に水を加えた時に、さっくり混ぜることでグルテンの形成が妨げられることを、実験で確かめてみよう。</p> <p><b>試料</b> 薄力粉 200g, ベーキングパウダー 8g, 砂糖 80g, 水 200mL</p> <p><b>用具</b> 粉ふるい・プリン型・パラフィン紙・一般調理器具</p> <p><b>方法</b> ①薄力粉とベーキングパウダーを混ぜ、1回ふるう。水に砂糖をとかし、ふるった粉に入れ、さっくり混ぜる。 ②2等分する。③はそのままプリン型に流す。④はさらに200回混ぜてから型に流す。 ⑤③と④を蒸気の立った蒸し器に入れ、15分蒸す。</p> <p><b>考察</b> ③と④の蒸しパンの膨らみぐあい、かたさを比べてみよう。またその理由を考えてみよう。</p> </div> <div data-bbox="477 847 898 1358" style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>⑤グルテンの形成</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>グルテニン</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>グリアジン</p>  </div> </div> <p style="text-align: center;">↓ 少量の水を加えてよく混ぜこねる</p> <div style="text-align: center;"> <p>グルテン</p>  <p>網目状組織</p> </div> </div>			

			図書の記号・番号		家庭 703
番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	
	ページ	行			
19	94	COLU MN	「日本人の食事摂取基準 <u>2020</u> 年版」	「日本人の食事摂取基準 <u>2025</u> 年版」	
20	143	24~25	卵・乳・落花生（ピーナッツ）などの主要 <u>7</u> 品目の他、あわび・いか・大豆など <sup>→p.85</sup> <u>21</u> 品目	卵・乳・落花生（ピーナッツ）などの主要 <u>8</u> 品目の他、あわび・いか・大豆など <sup>→p.85</sup> <u>20</u> 品目	

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文	
	ページ	行			
21	175	茶わん 蒸し 手順2	生しいたけは <u>石づき</u> をとり,	生しいたけは <u>軸</u> をとり,	
22	176	天ぷら 材料	<ul style="list-style-type: none"> <li>●えび ..... 25g(1尾)</li> <li>●もんごういか(冷凍) ..... 25g</li> <li>●生しいたけ ..... <u>6g</u>(1枚)</li> <li>●かぼちゃ ..... 25g</li> <li>●ししとうがらし ..... 4g</li> <li>●なす ..... <u>35g</u>(1/4個)</li> <li>●小麦粉 ..... 少量</li> <li>●油(揚げ用) ..... 適量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●えび ..... 25g(1尾)</li> <li>●もんごういか(冷凍) ..... 25g</li> <li>●生しいたけ ..... <u>20g</u>(1枚)</li> <li>●かぼちゃ ..... 25g</li> <li>●ししとうがらし ..... 4g</li> <li>●なす ..... <u>20g</u>(1/4個)</li> <li>●小麦粉 ..... 少量</li> <li>●油(揚げ用) ..... 適量</li> </ul>	
23	176	天ぷら 栄養価	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 421kcal</li> <li>炭水化物 <u>36.5g</u></li> <li>たんぱく質 <u>14.9g</u></li> <li>脂質 21.5g 塩分 3.0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 421kcal</li> <li>炭水化物 <u>36.6g</u></li> <li>たんぱく質 <u>15.2g</u></li> <li>脂質 21.5g 塩分 3.0g</li> </ul>	
24	176	天ぷら 手順2	生しいたけは <u>石づき</u> をとる。	生しいたけは <u>軸</u> をとる。	

番号  
訂正箇所  
ページ 行

原 文

25 巻末  
p.4

4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成

●食品群別摂取量のめやす

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
年齢(歳)/性																				
6~7	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
妊娠初期	250		55		100		80		350		100		150		260		15		10	
妊娠中期	250		55		120		80		350		100		150		310		15		10	
妊娠後期	250		55		150		80		350		100		150		360		20		10	
授乳婦	250		55		120		80		350		100		150		330		20		10	

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
年齢(歳)/性																				
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
妊娠初期	250		55		120		80		350		100		150		340		15		10	
妊娠中期	250		55		150		80		350		100		150		360		20		10	
妊娠後期	250		55		180		80		350		100		150		420		25		10	
授乳婦	320		55		180		80		350		100		150		380		20		10	

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
年齢(歳)/性																				
6~7	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、好菜の1/3以上は緑黄色野菜とすることとする。  
 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。  
 豊川明夫監修

番号	訂正箇所		訂 正 文
	ページ	行	
(25 番の 続き)			

番号 訂正箇所  
ページ 行

原文

26 巻末

p.5~6

(26番)

日本人の食事摂取基準(2020年版)

エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食物繊維の食事摂取基準

Table with columns for age groups (年齢), energy levels (エネルギー), protein levels (たんぱく質), fat levels (脂質), carbohydrate levels (炭水化物), and fiber levels (食物繊維). It includes sub-tables for men and women across various age ranges.

① 確定エネルギー必要量  
身体活動レベルは、低い、中つう、高いの3つのレベルとして、それぞれ1, 2, 3で示した。4は取扱いに留め、レベル1は高年齢高齢者で自立に困難を感じている者にも適用できる量である。...

② ビタミンD  
目標により食事でのビタミンDが確保されることを確保し、サプリメントを必要とするより、食事から確保して、日常生活において可能な範囲での適度な日光浴を心掛けることとし、ビタミンDの摂取については、目標値を考慮に入れることが重要である。

27 巻末

p.5

(27番)

ビタミンの食事摂取基準

Table listing intake standards for various vitamins (A, B1, B2, B6, B12, C, E, K, Biotin, Pantoic acid, Choline) with columns for age groups and gender.

ミネラルの食事摂取基準

Table listing intake standards for various minerals (Sodium, Calcium, Magnesium, Zinc, Iron, Copper, Manganese, Selenium, Molybdenum) with columns for age groups and gender.

番号	訂正箇所		訂 正 文
	ページ	行	
(26 番の 続き)			
(27 番の 続き)			

番号	訂正箇所		訂 正 文
	ページ	行	
(26 番の 続き)			