

シニアハーバルセラピストコーステキスト第6版への変更箇所一覧

回数	第5版 2刷 ページ	第6版 ページ	該当箇所	第5版（2刷）記載内容	第6版記載内容
	P2	P2	学習のはじめに	7行目 病気 (旧15行目) 20行目 病気	疾病 疾病
				8行目の下追加	今回、発刊から7年という月日が経過しましたので、単に修正作業だけでなく、一部の疾病で生じた「診断基準の改訂」を載せるとともに、超高齢化にともなって「フレイル」を追加しました。また、「サプリメント」について詳しく解説を加えた上で、各症状ごとにメディカルハーブに関連するサプリメントを追記して、より役立つ内容にいたしました。 2021年9月 資格制度委員会
	P3	P3	目次	第5回 P38～ 第6回 P45～ 第7回 P55～ 第8回 P63～ 第9回 P73～ 第10回 P83～ 第11回 P95～ 第12回 P106～ 第13回 P116～ 第14回 P128～ 第15回 P138～ 第16回 P152～ 第17回 P167～ 資料■バッチフラワーレメディの指標 P172 ■ドイツコミッションEモノグラフより抜粋 P174	第5回 P40～ 第6回 P47～ 第7回 P57～ 第8回 P65～ 第9回 P75～ 第10回 P85～ 第11回 P98～ 第12回 P110～ 第13回 P121～ 第14回 P133～ 第15回 P144～ 第16回 P158～ 第17回 P175～ 資料■バッチフラワーレメディの指標 P180 ■ドイツコミッションEモノグラフより抜粋 P182

回数	第5版 2刷 ページ	第6版 ページ	該当箇所	第5版（2刷）記載内容	第6版記載内容
第1回	P8	P8	9食事指導 （1）日常的な食生活指針	①主食はパンではなくご飯を基本とし、できれば胚芽米などの未精製食品を摂る	① 主食、主菜、副菜を基本に、バランスのよい食事を心がける
				①1行目 油脂、添加物が少ない	油脂などが少ない
				①2行目 文頭に追加	そしてできれば未精製食品を取り入れましょう。
	P9	P9	（1）日常的な食生活指針	②副食は野菜中心とし、動物性の食品は魚介類や卵をほどほどに摂る	② 野菜を多く取り入れ、動物性の食品は肉、魚介類、卵をほどほどに摂る
				②1行目 野菜は動物性食品に比べて	動物性食品に比べて野菜は
				②1～2行目 豊富に含んでいます。	豊富に含んでいます ので、メニューに積極的に取り入れましょう。
				③3行目 文末に追加	ただし塩分を多く含むものもあるので注意しましょう。
				④添加物の多い加工食品を避け、自然な手作りの食べ物を食べる	④ 旬の食材や地域の産物を使い、自然な手作りの食べ物を食べる
				④1行目 文頭に追加	地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を大切に、日々の食生活に活かしましょう。家庭での料理を増やし、
				④1～2行目 着色料や保存料などの添加物は代謝系に負担をかけるので、なるべく控えます。	着色料や保存料などの代謝系に負担をかける 添加物の摂取を控えます。
				⑤肉類、乳製品、砂糖、カフェイン、清涼飲料水の摂りすぎに注意	⑤ 乳製品、砂糖、カフェイン、清涼飲料水、塩分の摂りすぎに注意
				⑥必要があればライフスタイルに応じたサプリメント（抗酸化食品）を摂取する	⑥ 必要があればライフスタイルに応じたサプリメントを摂取する
	P10	P10	（2）老化を防ぐ植物性食品	①n-6系多価不飽和脂肪酸とn-3系多価不飽和脂肪酸の摂取バランスの改善 6行目 脂質については、炎症を促進する～	脂質については、 過剰な飽和脂肪酸や、炎症を促進する～
				③毒性の低いたんばく質の摂取 2～3行目 飽和脂肪酸で、コレステロールの～	飽和脂肪酸で、 摂りすぎにより過剰な コレステロールの～
第2回	P12	P12	細胞の構造と機能	5行目 約60兆個	約37兆個
	P27	P27	学習のねらい	3行目 剤型	剤形
第4回	P28	P28		2行目 ふた	フタ
	P29	P29	さまざまな剤形	3～4行目 （2011 年3 月24 日公示）	（2011 年3 月公示）
				8 行目 第十六改正日本薬局方	第十八改正日本薬局方（2021 年6 月公示）
				参考 第十六改正	第十八改正

3 サプリメント

(1) サプリメントとは何か

健康食品やサプリメントを知らない人はほとんどいない、と言っていいほど、これらは広く日本の市場に普及しています。平成 11 年度の厚生科学研究「いわゆる栄養補助食品等の流通実態と食品衛生に関する研究」（田中平三ら）によれば、国民の約 40% が何らかの形で健康食品を摂取したことがある、との結果が得られています。

ですが、これらの用語に行政的な定義はありません。厚生労働省の「健康食品に係る制度のあり方に関する検討会」の提言（平成 16 年 6 月）によれば、健康食品とは、広く、

健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの全般を指し、保健機能食品も含むもの、とされています。また、サプリメントとは「特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品」がそれぞれ該当すると考えられています。しかし、明確な定義がないため、一般の消費者が認識している健康食品やサプリメントは、通常の食材から菓子や飲料、医薬品と類似した錠剤やカプセルまで極めて多岐にわたります。

米国ではサプリメントを Dietary supplement、ヨーロッパでは Food supplement といい、一般の食品の機能とは異なり、健康の維持・増進と、疾病のリスクリダクションの役割をもつものと位置づけられています。米国の定義は次のとおりです。

栄養補助食品は、食事（Diet）を補助するために用いられる、タバコ以外の製品であって、以下の栄養成分を 1 種類以上含有するものである。

1. ビタミン
2. ミネラル
3. ハーブまたはその他の植物
4. アミノ酸
5. 栄養を補助するために用いられる通常の栄養成分
6. 上記の 1 ～ 5 の成分の濃縮物、代謝物、構成成分、抽出物、混合物

P33
～
34

3 サプリメント

(1) サプリメントとは何か

健康食品やサプリメントを知らない人はほとんどいない、と言っていいほどこれらは広く日本の市場に普及しています。2012 年に実施された消費者委員会の「消費者の『健康食品』の利用に関する実態調査（約 3 万人のアンケート調査）」によると、約 6 割の消費者が現在健康食品を利用していると回答しています。

一方で、日本の法令では健康食品やサプリメントの定義はされていません。消費者庁で出されている各種通達の中では、「健康食品」とは健康増進法で定める健康保持増進効果等を表示して食品として販売に供するもの、として定義されているものもあります。一般的には「健康の保持増進に資する食品全般」となりますが、消費者の目線では、健康によいとされる成分が入っている、あるいはそれらの成分が新たに添加された食品であると理解する人が多いようです。

日本にはサプリメントの定義もありませんが、健康食品のうち錠剤、カプセル、粉末、ドリンクのように、医薬品と同じような形状をしているものをサプリメントと呼んでいる場合が多いと思われます。正式には、「サプリメント形状の健康食品」というのが正しい使い方なのかもしれません。

米国と EU ではそれぞれダイエタリーサプリメント、フードサプリメントという名称で錠剤、カプセル状などの食品を対象として一般食品と区別しており、それぞれ以下の定義がなされています。

米国の DSHEA 法では、「ダイエタリーサプリメント」とは食事の補充を目的とし、ビタミン、ミネラル、ハーブまたは他の植物、アミノ酸、食事の総摂取量（Total dietary intake）を増加させるために食事を補充する目的で、人が使用する食事の成分またはそれらの濃縮物、代謝物、構成物、抽出物とそれらの組み合わせとされています。また形状は基本的に錠剤、カプセル剤、粉末剤、ソフトジェル剤、ジェルキャップ剤もしくは液剤とされています。

EU では「フードサプリメント」指令において、通常の食事を補うことを目的とし、栄養素もしくは栄養学的・生理学的機能を有するその他の物質の濃縮物を、単独または組み合わせで一定量を摂取する食品と定義されています。その形状は、カプセル剤、トローチ、錠剤、丸剤および他の類似形状、ならびに粉末入り小袋、液体アンプル、液体滴下ボトルおよび液体、粉末を少量単位で摂取できるように設計された他の類似形状をとるもの、とされています。

米国も EU もサプリメントはほかの一般食品とは分けて、別の法律で定義され管理されていることが、日本との大きな違いです。

参考・米国と EU の分類

■ 米国

食品

- メディカルフード
- 特殊用途食品
- ダイエタリーサプリメント
- 一般の食品

■ EU

食品

- 特定母集団向け食品
- フードサプリメント
- ビタミン・ミネラル強化食品
- 一般の食品

- ビタミン・ミネラル
- その他

回数	第5版 2刷 ページ	第6版 ページ	該当箇所	第5版（2刷）記載内容	第6版記載内容																																										
第4回	P34	P35	■図4.1 日本の健康食品の位置づけ	■図 4.1 健康食品の位置づけ	■図 4.1 日本の健康食品の位置づけ																																										
			■図4.1 日本の健康食品の位置づけ の下文章	1～2行目 健康食品の定義はないが、健康についての機能性を表示できる製品とそうでないものなどの分類がある。 2行目 「機能性表示食品」は2015年に始まった制度によるもので、加工食品に加え、生鮮食品も対象となっている。	健康食品の定義はありませんが、健康についての機能性を表示できる製品とそうではないものに大きく分けられます。 「機能性表示食品」は2015年に始まった制度で加工食品に加え、生鮮食品も対象となっています。																																										
			■表4.2 日本における健康食品等の現状	追加	■表 4.2 日本における健康食品等の現状 <table><tr><th rowspan="2"></th><th rowspan="2">医薬品 医薬部外品</th><th colspan="3">健康食品</th><th rowspan="2">いわゆる健康食品</th></tr><tr><th colspan="3">保健機能食品</th></tr><tr><th></th><th></th><th>特定保健用食品</th><th>栄養機能食品</th><th>機能性表示食品</th><th></th></tr><tr><td>認可形態</td><td>国が承認</td><td>国が許可</td><td>国が基準制定</td><td>届出</td><td>規制なし</td></tr><tr><td>関与成分</td><td>医薬品成分 (有効成分)</td><td>栄養成分とそれ以外の食品成分</td><td>栄養成分</td><td>栄養成分以外の食品成分</td><td>栄養成分とそれ以外の食品成分</td></tr><tr><td>製造について</td><td>国が許可 (GMP)</td><td>国が許可</td><td>規制なし</td><td>届出</td><td>規制なし</td></tr><tr><td>有効性・安全性の科学的根拠</td><td>◎</td><td>製品での臨床試験あり。</td><td>栄養成分の有効性・安全性の根拠あり。ただし、製品として不明。</td><td>ほとんどのものは、製品での臨床試験はなし。成分の臨床試験はあり。</td><td>まったくわからない</td></tr><tr><td>利用環境</td><td>医師や薬剤師などの専門家の指示・アドバイスで適切に利用できるようになっている。</td><td colspan="4">消費者の自己判断（思い込みや勘違いを含む）で利用されることが多い。まったく知識のない人が製品の販売をしていることもある。</td></tr></table>		医薬品 医薬部外品	健康食品			いわゆる健康食品	保健機能食品					特定保健用食品	栄養機能食品	機能性表示食品		認可形態	国が承認	国が許可	国が基準制定	届出	規制なし	関与成分	医薬品成分 (有効成分)	栄養成分とそれ以外の食品成分	栄養成分	栄養成分以外の食品成分	栄養成分とそれ以外の食品成分	製造について	国が許可 (GMP)	国が許可	規制なし	届出	規制なし	有効性・安全性の科学的根拠	◎	製品での臨床試験あり。	栄養成分の有効性・安全性の根拠あり。ただし、製品として不明。	ほとんどのものは、製品での臨床試験はなし。成分の臨床試験はあり。	まったくわからない	利用環境	医師や薬剤師などの専門家の指示・アドバイスで適切に利用できるようになっている。	消費者の自己判断（思い込みや勘違いを含む）で利用されることが多い。まったく知識のない人が製品の販売をしていることもある。
	医薬品 医薬部外品	健康食品			いわゆる健康食品																																										
		保健機能食品																																													
		特定保健用食品	栄養機能食品	機能性表示食品																																											
認可形態	国が承認	国が許可	国が基準制定	届出	規制なし																																										
関与成分	医薬品成分 (有効成分)	栄養成分とそれ以外の食品成分	栄養成分	栄養成分以外の食品成分	栄養成分とそれ以外の食品成分																																										
製造について	国が許可 (GMP)	国が許可	規制なし	届出	規制なし																																										
有効性・安全性の科学的根拠	◎	製品での臨床試験あり。	栄養成分の有効性・安全性の根拠あり。ただし、製品として不明。	ほとんどのものは、製品での臨床試験はなし。成分の臨床試験はあり。	まったくわからない																																										
利用環境	医師や薬剤師などの専門家の指示・アドバイスで適切に利用できるようになっている。	消費者の自己判断（思い込みや勘違いを含む）で利用されることが多い。まったく知識のない人が製品の販売をしていることもある。																																													

参考から変更

ページ	第5版（2刷）記載内容	第6版記載内容
P36	(2) サプリメントの利用 たとえ日本での定義があいまいでも、健康食品やサプリメントに接する機会が多いことは事実です。自身で利用するばかりでなく、シニアハーバルセラピストとして安全性や機能性について聞かれることも予想できます。よく見られるサプリメントについては、植物以外の素材のものについても知識をもっておくことが必要です。 ここでは消費者庁が2013年（平成24年）に報告した「食品の機能性評価モデル事業」で取り上げた11品目のうち、8品目についての基礎知識を紹介します（残る3品目はブルーベリー（ビルベリー）エキス、イチヨウ葉エキス、ノコギリヤシ）。 ① セレン セレンは必須微量元素のひとつで、体内ではグルタチオンペルオキシダーゼの構成元素として抗酸化に関与することから、生活習慣病やがんの予防の機能が注目されています。消費者庁の報告書では23種のがん疾患別について調査が行なわれています。 ② n-3 系不飽和脂肪酸 EPA（エイコサペンタエン酸；C20:5）、DPA（ドコサペンタエン酸；C22:5）、DHA（ドコサヘキサエン酸；C22:6）はイワシ、サバ、マグロなどの多脂魚に含まれる多価不飽和脂肪酸です。循環器系疾患をはじめとする生活習慣病の予防、中枢神経に対する機能、炎症やアレルギーに対する機能などが研究されています。 植物ではエゴマ、アブラナ、ダイズ、アマの食用油に含まれるα-リノレン酸が知られています。 ③ ルテイン ルテインはカロテノイドの一種で、ほうれん草やケールなどの緑葉野菜、卵黄、動物脂肪などに含まれる脂溶性の物質です。ヒトではゼアキサンチンとともに、目に存在します。眼の網膜を保護し、老化に伴う目の不調を予防する成分として、加齢黄斑変性（加齢に伴い眼の網膜にある黄斑部が変性を起こす疾患で、失明することもある）や白内障の予防に対する研究が行なわれています。 ④ コエンザイム Q10 コエンザイム Q10 は、ATP を生成するために必要な補酵素です。心筋、骨格筋、肝臓、腎臓など体内に広く存在し、食物からも摂取できます。分子内にイソプレニ鎖をもち、ユビキノンとも呼ばれます。強い抗酸化作用をもちますが、加齢とともに体内の濃度が減少し、心疾患などの予防について研究されている成分です。脂質異常症の治療薬であるスタチン系薬物は、コエンザイム Q10 の合成を阻害することが知られており、服薬中のサプリメント摂取により欠乏状態が改善します。 ⑤ ヒアルロン酸 ヒアルロン酸は筋肉やその他の組織内に、たんぱく質と結合した複合体として存在	(2) サプリメントの利用 たとえ日本での定義があいまいでも、健康食品やサプリメントに接する機会が多いことは事実です。自身で利用するばかりでなく、シニアハーバルセラピストとして安全性や機能性について聞かれることも予想できます。よく見られるサプリメントについては、植物以外の素材のものについても知識をもっておくことが必要です。 日本では2015年から機能性表示食品制度がスタートしています。機能性表示食品は、その製品もしくはその含有する機能性関与成分で臨床試験が実施され、科学的根拠に基づきその機能性が表示されている食品です。ここでは、機能性表示食品として多く届出されている機能性関与成分について解説します。この他にも、多くの成分や素材がヒトでの臨床試験により機能性が確かめられ、サプリメントとして健康の維持・増進のために利用されています。 ① GABA（γ-アミノ酪酸） GABA は、野菜や果物からも摂ることができます。機能性表示食品では、サプリメントだけでなく、生鮮食品でも届出がされています。届出の機能性は、「睡眠の質

ページ	第5版（2刷）記載内容	第6版記載内容
P37	するムコ多糖です。皮膚（表皮と真皮）、軟骨、関節液などにも含まれ、保水機能をもつために美容を目的としたサプリメントとして、また特に膝関節の痛みの改善のためにコラーゲンとともに利用されることの多い成分です。 ⑥グルコサミン グルコサミンはムコ多糖類の一種で、関節や軟骨などを構成する成分です。エビ、カニの甲殻の多糖であるキチンなどに多く存在します。魚類や哺乳動物の軟骨に含まれるコンドロイチンと併用されることが多く、変形性関節症や関節炎に対する機能を目的に利用されます。 ⑦分枝鎖アミノ酸（BCAA） たんぱく質を構成する 20 種類のアミノ酸のうち、分枝鎖をもつバリン、ロイシン、イソロイシンを BCAA といいます。いずれも必須アミノ酸です。筋肉で代謝されるため、運動の直前や直後に摂ることで、筋肉量の維持、筋肉疲労や筋肉痛の軽減を目的に、サプリメントや清涼飲料水に利用される成分です。 ⑧ラクトフェリン ラクトフェリンは、母乳、涙、汗、唾液などの分泌液中や血液に含まれる鉄結合性の糖たんぱく質です。食品では、乳、チーズなどに含まれています。細菌やウイルスなどの感染予防、免疫調節機能の向上のほか、最近では脂質代謝改善を目的にダイエットサプリメントとしても利用されている成分です。	を高める」「精神的ストレスを軽減する」「血圧を下げる」「疲労感を緩和する」「加齢によって低下する認知機能の一部である、記憶力、空間認知力、論理的思考力、持続的注意力、ワーキングメモリーを維持する」「中高齢者の活力、心の健康を維持する」「一時的に落ち込んだ気分を前向きにする」「肌の弾力を維持する」など多岐にわたっています。GABA の摂取は、交感神経系を抑制し、副交感神経と交感神経のバランスをよくすることにより、種々の機能性を発揮していると考えられています。皮膚においてはヒアルロン酸やコラーゲン、エラスチンの産生促進作用があり肌の弾力維持に役立つと考えられています。また、成長ホルモンの分泌促進が、認知機能の維持に役立つと考えられています。 ②難消化性デキストリン 難消化性デキストリンは、とうもろこしデンプンを焙焼し、酵素で加水分解したものから難消化性成分を取り出して調製した水溶性食物繊維です。届出の機能性は、「お腹の調子を整える」「便秘を改善する」「食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇を抑える」などです。一般的な食物繊維の物理的な糖や脂肪の吸収抑制作用の他に、α-グルコシダーゼの阻害作用により糖の吸収を抑える作用や腸管の脂肪ミセルを安定化させることにより脂肪の吸収を抑える作用があると考えられています。また、プレバイオティクスとして腸内環境を整え、便秘を改善します。特定保健用食品では最も許可が多い成分です。 ③DHA、EPA DHA、EPA は、魚油に多く含まれる n-3 系多価不飽和脂肪酸です。DHA と EPA の配合により、「認知機能を維持」「中性脂肪を低下する」「高めの血圧を下げる」という機能性で届出されています。クリルオイル（オキアミ油）由来 EPA・DHA では、「膝の違和感を軽減する」機能が届出されています。特定保健用食品では、「血清中性脂肪が気になる方に適した食品です。」として許可されています。栄養機能食品では、n-3 系脂肪酸として「n-3 系脂肪酸は皮膚の健康維持を助ける栄養素です。」の栄養機能表示が認められています。また、EPA は、「中性脂肪値の改善」を効能効果として OTC 医薬品においても利用されています。 ④ルテイン マリーゴールド（<i>Tagetes spp.</i>）の色素成分として含まれるカロテノイドの一種です。「ブルーライトなどの光ストレスの軽減、色コントラスト感度の改善、目の調子を整える、まぶしさから回復する視機能（グレア回復）*1」のサポート、眼の疲労感の軽減」「睡眠の質に役立つ」「認知機能の維持」などの機能性が届出されています。目に関する機能に関しては、ルテインを摂取することにより、黄斑部の色素量が増え種々の機能性が発揮されるものと考えられています。認知機能の維持に関しては、脳 ----- * 1 グレア（glare）とは、物の見えづらさを生じさせるような「まぶしさ」のこと。

ページ	第5版（2刷）記載内容	第6版記載内容
P38	追加	保護作用と神経再生作用、神経間シグナル伝達の向上作用によって脳機能を維持する と考えられています。ルテイン単独ではなく、構造異性体であるゼアキサンチンとの 2成分を関与成分として届けているものも多くあります。 ⑤ ビフィズス菌 加齢とともに減少する腸内細菌のひとつです。機能性表示食品では複数の菌株が届 出されています。届出されている機能性としては、「便秘を改善する」「腸内環境を改 善する」「腸の調子を整える」「おなかの脂肪を減らす」「BMI が高めの方のウエスト 周囲径を減らす」「おなかの不快感を軽減する」などがあります。機能性は、菌株に より異なっていますが、基本は口から摂取したビフィズス菌が、プロバイオティクス として働き、腸内細菌有用菌を優位にすることにより、腸内細菌叢を整え腸内環境が よくなり、種々の作用が発現されることが考察されています。 ⑥ L- テアニン 緑茶のうまみ成分です。サプリメントでは、緑茶粉末として加えるのではなく、添 加物として加えられているものがほとんどです。「ストレスを軽減する」「良質な睡眠 をサポートする」「疲労感を緩和する」「言語流暢性を維持する」という機能性が届出 されています。テアニンは、脳内の抑制性神経の活動を促進し、興奮性神経を抑制す ると考えられています。また、緑茶フッ素が「歯を丈夫で健康にする」、茶カテキン（エ ピガロカテキンガレート等）が「体脂肪を減らす」「食後血糖値の上昇を緩やかにする」 「口内環境を良好に保つ（歯垢の生成を抑える）」、メチル化カテキンが「ハウスダス トやほこりなどによる目や鼻の不快感を軽減する」の機能で届けられており、お茶の 成分は、サプリメントの素材として幅広く利用されています。 ⑦ 乳酸菌 乳由来のほか、お米や漬物などに由来する植物性の乳酸菌も届出されています。複 数の菌株が届出されており、菌株によりその機能性が異なります。届出されてい る機能性は、「内臓脂肪を減らす」「体脂肪を減らす」「食後の尿酸値の上昇を抑制する」 「腸内環境の改善する」「便の状態を整え、お通じを改善する」「歯ぐきを丈夫で健康 に保つ」「口腔内環境を良好に保つ働きを助ける」「睡眠の質を高める」「ストレスを やわらげる」「日常生活における不安感、気分の落ち込みを改善する」「花粉、ホコリ やハウスダストなどによる目や鼻の不快感を軽減する」「肌の潤いを保ち、肌の乾燥 を緩和する」「眼の疲労感を軽減する」「歩行機能の向上に役立つ」「免疫機能の維持 に役立つ」など多岐にわたっています。プロバイオティクスとして、腸内環境を整え ることが主な作用機序であり、そこから派生する作用により種々の機能性が発揮され ると考えられています。 ⑧ ヒアルロン酸 Na 動物の生体内に広く分布し、皮膚、軟骨、眼球では重要な役割をもつムコ多糖です。

ページ	第5版（2刷）記載内容	第6版記載内容
P39	追加	機能性表示食品では、「肌の潤いに役立ち、乾燥を緩和する」機能が届出されています。皮膚におけるヒアルロン酸合成を促進し、肌の水分を保持すると考えられています。また、鶏冠由来ヒアルロン酸 Na を関与成分として、「膝関節の違和感を和らげる」機能が届けられています。 ⑨ アスタキサンチン 鮭やカニの甲羅などに含まれる赤色の色素です。機能性表示食品では、ヘマトコッカス藻から抽出したものが使用されています。強い抗酸化作用があり、機能性としては「目のピント調節機能をサポートする」「眼の疲労感を軽減する」「目の使用による肩や腰の負担を軽減する」「一過性の疲労感を軽減する」「血中脂質の酸化を抑制する」「肌の保湿力を高め、乾燥を緩和する」「肌の潤いを守るのを助ける」「紫外線刺激から肌を保護するのを助ける」「視覚的な記憶力の維持に役立つ」などが届出されています。 ⑩ グルコサミン塩酸塩 グルコサミンは、関節や関節軟骨、関節液、角膜、皮膚などにおいて、組織を柔軟にしたり、水分を保持して潤わせる作用を持つグリコサミノグリカンの構成成分です。一般的にエビ・カニの殻に含まれているキチンを原料にしてつくられています。機能性表示食品では、「膝関節の可動域の改善」「膝関節の違和感を軽減する」「関節軟骨を保護する」機能が届けられており、ロコモティブシンドローム対策のサプリメント素材として利用されています。 ⑪ コラーゲン 人の身体で、最も多く含まれるたんぱく質がコラーゲンです。肌の70%はコラーゲンで出来ているとも言われています。肌だけでなく全身に存在し、骨や血管にとっても重要な構成要素となっています。機能性表示食品としては、鶏軟骨由来とサケ鼻軟骨由来の非変性Ⅱ型コラーゲンが「膝関節の柔軟性、可動性をサポートする」などの機能で届けられています。コラーゲンは、摂取してもそのまま膝関節に移行することはありません。コラーゲンを摂取することにより、腸管内の経口免疫寛容（経口トレランス）を誘導することにより膝関節のコラーゲンの分解を抑制すると考えられています。また、コラーゲンペプチドとして数種類が、「肌の潤いを守るのを助ける（保水）」「膝関節の動きをサポートする」「骨をつくるはたらきをサポートする」機能で届けられています。 機能性表示食品は、今後健康食品の主流となることが予想され、新たな成分・素材の機能性が多く届けられていくことが期待されます。メディカルハーブの含有成分や素材も、今後さらに多く届けられていくと思われます。

回数	第5版 2刷 ページ	第6版 ページ	該当箇所	第5版（2刷）記載内容	第6版記載内容
第5回	P42	P44	（2）防御因子増強薬の例 ・プロスタグランジン製剤	1行目 高容量	高用量
第6回	P47	P49 ～ 50	4薬物療法 （3）過敏性腸症候群	薬剤の追加 整腸薬の下	●セロトニン3受容体拮抗薬（5-HT3拮抗薬） 下痢型の方に、腸の運動異常を改善させる薬剤です。 ●粘膜上皮機能変容薬 便秘型の方に、便を柔らかくする薬剤です。
	P50	P52	3その他 ◎サプリメント	・プロバイオティクス 1行目 乳酸菌や酢酸などの酸を	乳酸、酢酸や酪酸などの短鎖脂肪酸を
				追加	●プレバイオティクス 難消化性デキストリン、イヌリン等の食物繊維やオリゴ糖の多くは、腸内の有用菌を増やし、腸内環境を改善し便通を改善します。
			生活指導 食事	2行目 …ワカメなどの水溶性食物繊維を摂りましょう。	…ワカメなどの水溶性食物繊維を 多く含む食材 を摂りましょう。
	P51	P53	3肝機能障害	（1）病態 1行目 過剰	過剰 摂取
				（3）診断 1行目 GOT(AST)、GPT(ALT)	AST（GOT）、ALT（GPT）
	P52	P54	4薬物療法	4行目 …慢性C型肝炎では、抗ウイルス療法に加えて、肝機能改善薬であるグリチルリチン製剤などが用いられます。グリチルリチンを含む甘草には免疫調節作用や肝保護作用があり、種々の漢方に配合されています。	…慢性C型肝炎では、 抗ウイルス療法【インターフェロン製剤、経口抗ウイルス薬（インターフェロンフリー療法）】 に加えて、 肝庇護療法であるグリチルリチン製剤 などがあります。
	P53	P55	3その他 ◎サプリメント	追加	●クルクミン・ビスクロン(ウコン由来) 健康な人の肝機能酵素（γ-GTP、AST、ALT）値の改善に役立ちます。 ●スルフォラファングルコシノレート(ブロッコリースプラウト・ケールスプラウト由来) 健康な中高齢者の健常域でやや高めの血中ALT値を下げます。

回数	第5版 2刷 ページ	第6版 ページ	該当箇所	第5版（2刷）記載内容	第6版記載内容																																																																	
第7回	P58	P60	3 診断	1行目 日本高血圧学会の2014年の・・・	日本高血圧学会の 2019 年の・・・																																																																	
			■表7.1 高血圧の診断基準	■高血圧の診断基準 2014 <table><tr><td rowspan="3"><正常域血圧></td><td>至適血圧</td><td>収縮期< 120</td><td>拡張期< 80</td></tr><tr><td>正常血圧</td><td>収縮期< 130</td><td>拡張期< 85</td></tr><tr><td>正常高値血圧</td><td>収縮期 130～139</td><td>拡張期 85～89</td></tr><tr><td rowspan="4"><高血圧></td><td>I 度高血圧</td><td>収縮期 140～159</td><td>拡張期 90～99</td></tr><tr><td>Ⅱ 度高血圧</td><td>収縮期 160～179</td><td>拡張期 100～109</td></tr><tr><td>Ⅲ 度高血圧</td><td>収縮期≥ 180</td><td>拡張期≥ 110</td></tr><tr><td>収縮期高血圧</td><td>収縮期≥ 140</td><td>拡張期< 90</td></tr></table>	<正常域血圧>	至適血圧	収縮期< 120	拡張期< 80	正常血圧	収縮期< 130	拡張期< 85	正常高値血圧	収縮期 130～139	拡張期 85～89	<高血圧>	I 度高血圧	収縮期 140～159	拡張期 90～99	Ⅱ 度高血圧	収縮期 160～179	拡張期 100～109	Ⅲ 度高血圧	収縮期≥ 180	拡張期≥ 110	収縮期高血圧	収縮期≥ 140	拡張期< 90	■表 7.1 高血圧の診断基準 2019 <table><tr><th rowspan="2">分 類</th><th colspan="2">診察室血圧</th><th colspan="2">家庭内血圧</th></tr><tr><th>収縮期血圧 (最高血圧)</th><th>拡張期血圧 (最低血圧)</th><th>収縮期血圧 (最高血圧)</th><th>拡張期血圧 (最低血圧)</th></tr><tr><td>正常血圧</td><td colspan="2"><120 かつ <80</td><td colspan="2"><115 かつ <75</td></tr><tr><td>正常高値血圧</td><td colspan="2">120～129 かつ <80</td><td colspan="2">115～124 かつ <75</td></tr><tr><td>高値血圧</td><td colspan="2">130～139 かつ/または 80～89</td><td colspan="2">125～134 かつ/または 75～84</td></tr><tr><td>I 度高血圧</td><td colspan="2">140～159 かつ/または 90～99</td><td colspan="2">135～144 かつ/または 85～89</td></tr><tr><td>Ⅱ 度高血圧</td><td colspan="2">160～179 かつ/または 100～109</td><td colspan="2">145～159 かつ/または 90～99</td></tr><tr><td>Ⅲ 度高血圧</td><td colspan="2">≥180 かつ/または ≥110</td><td colspan="2">≥160 かつ/または ≥100</td></tr><tr><td>(孤立性)収縮期高血圧</td><td colspan="2">≥140 かつ <90</td><td colspan="2">≥135 かつ <85</td></tr></table> ※青字部分が一般的にいう高血圧（日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」より）	分 類	診察室血圧		家庭内血圧		収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)	正常血圧	<120 かつ <80		<115 かつ <75		正常高値血圧	120～129 かつ <80		115～124 かつ <75		高値血圧	130～139 かつ/または 80～89		125～134 かつ/または 75～84		I 度高血圧	140～159 かつ/または 90～99		135～144 かつ/または 85～89		Ⅱ 度高血圧	160～179 かつ/または 100～109		145～159 かつ/または 90～99		Ⅲ 度高血圧	≥180 かつ/または ≥110		≥160 かつ/または ≥100		(孤立性)収縮期高血圧	≥140 かつ <90	
	<正常域血圧>	至適血圧	収縮期< 120	拡張期< 80																																																																		
		正常血圧	収縮期< 130	拡張期< 85																																																																		
		正常高値血圧	収縮期 130～139	拡張期 85～89																																																																		
	<高血圧>	I 度高血圧	収縮期 140～159	拡張期 90～99																																																																		
Ⅱ 度高血圧		収縮期 160～179	拡張期 100～109																																																																			
Ⅲ 度高血圧		収縮期≥ 180	拡張期≥ 110																																																																			
収縮期高血圧		収縮期≥ 140	拡張期< 90																																																																			
分 類	診察室血圧		家庭内血圧																																																																			
	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)																																																																		
正常血圧	<120 かつ <80		<115 かつ <75																																																																			
正常高値血圧	120～129 かつ <80		115～124 かつ <75																																																																			
高値血圧	130～139 かつ/または 80～89		125～134 かつ/または 75～84																																																																			
I 度高血圧	140～159 かつ/または 90～99		135～144 かつ/または 85～89																																																																			
Ⅱ 度高血圧	160～179 かつ/または 100～109		145～159 かつ/または 90～99																																																																			
Ⅲ 度高血圧	≥180 かつ/または ≥110		≥160 かつ/または ≥100																																																																			
(孤立性)収縮期高血圧	≥140 かつ <90		≥135 かつ <85																																																																			
P59	P61	1～3行目	前回の 2009 年のガイドラインとの変化は、至適血圧、正常血圧、正常高値血圧の3つを まとめて ・「正常域血圧」という分類ができたことと、「収縮期高血圧」という項目が加わり ました。	削除																																																																		
P61	P63	2アロマセラピー（精油）	ゼラニウム学名の追加 <i>Pelargonium odoratissimum</i>	<i>Pelargonium graveolens</i> , <i>Pelargonium odoratissimum</i>																																																																		
		3その他 ◎サプリメント	内容の差替え ・n-3 系多価不飽和脂肪酸（EPA、DHA） 血管壁を構成する細胞や赤血球などの細胞膜 を柔軟にして、血流を改善します。 ・カルシウム・マグネシウム 相互にバランスをとりながら代謝を助ける必須ミネラルで、 Ca：Mg = 1：1 ～ 2：1 の比率で摂取します。カルシウム不足は血管を老化させ、動脈 硬化などの生活習慣病を招きますが、マグネシウムの摂取により、高血圧や動脈硬化など が改善されます。	●カリウム 腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制して、尿中への排泄を促進するため、血圧を低下させます。 ●各種ペプチド(ラクトトリペプチド、サーディンペプチド、わかめペプチド等) アンジオテンシン 変換酵素（ACE）を阻害することで、血圧高めの方の血圧を低下させます。 ●ぶどう由来のプロアントシアニジン 内皮細胞における一酸化窒素（NO）の産生を高めることで、血圧を低下させます。																																																																		
P62	P64	生活指導 食事	1行目 塩分摂取は1日6g を目安とします。	「日本人の食事摂取基準（2020年）」では、ナトリウム（食塩相当量）の成人目標量を1日につき男性は7.5g未満、女性は6.5g 未満としています。																																																																		
			1～2行目 血圧を下降させる方向に・・・	血圧降下方向に・・・																																																																		

回数	第5版 2刷 ページ	第6版 ページ	該当箇所	第5版（2刷）記載内容	第6版記載内容																
第8回	p64		2脂質異常症 （3）診断	日本動脈硬化学会の 2007 年のガイドラインでは、次の診断基準があげられています。	日本動脈硬化学会の 2017 年 のガイドラインでは、次の診断基準があげられています。 2017 年の改訂で、新しく「non-HDL コレステロール」という項目が入っています。 これは、「悪玉コレステロール」と呼ばれる LDL コレステロール以外にも、 中性脂肪が豊富なリポ蛋白、脂質代謝異常により出現するレムナントなどを含んだ、動脈硬化のリスク を総合的に管理できる指標です。 中性脂肪が 400mg /dL 以上の高中性脂肪検体や食後採 血検体の指標として使われます。 non-HDL コレステロール = 総コレステロール - HDL コレステロール																
		p66	■表8.1 脂質異常症診断基準	LDL コレステロール ≥ 140mg/dL HDL コレステロール < 40 mg/dL 中性脂肪 ≥ 150 mg/dL	■表 8.1 脂質異常症診断基準（空腹時採血）* <table><tr><td rowspan="2">LDL コレステロール</td><td>140mg/dL 以上</td><td>高 LDL コレステロール血症</td></tr><tr><td>120～139mg/dL</td><td>境界域高 LDL コレステロール血症 **</td></tr><tr><td>HDL コレステロール</td><td>40mg/dL未満</td><td>低 HDL コレステロール血症</td></tr><tr><td>トリグリセライド</td><td>150mg/dL以上</td><td>高トリグリセライド血症</td></tr><tr><td rowspan="2">non- HDL コレステロール</td><td>170mg/dL以上</td><td>高 non- HDL コレステロール血症</td></tr><tr><td>150～169mg/dL</td><td>境界域高 non- HDL コレステロール血症 **</td></tr></table> *：10 時間以上の絶食を「空腹時」とする。ただし水やお茶などカロリーのない水分の摂取は可とする。 **：スクリーニングで境界域高 LDL-C 血症、境界域 non-HDL-C 血症を示した場合は、高リスク病態がないか検討し、治療の必要性を考慮する。 （日本動脈硬化学会（編）：動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017 年版、日本動脈硬化学会、2017）	LDL コレステロール	140mg/dL 以上	高 LDL コレステロール血症	120～139mg/dL	境界域高 LDL コレステロール血症 **	HDL コレステロール	40mg/dL未満	低 HDL コレステロール血症	トリグリセライド	150mg/dL以上	高トリグリセライド血症	non- HDL コレステロール	170mg/dL以上	高 non- HDL コレステロール血症	150～169mg/dL	境界域高 non- HDL コレステロール血症 **
		LDL コレステロール	140mg/dL 以上	高 LDL コレステロール血症																	
	120～139mg/dL		境界域高 LDL コレステロール血症 **																		
	HDL コレステロール	40mg/dL未満	低 HDL コレステロール血症																		
	トリグリセライド	150mg/dL以上	高トリグリセライド血症																		
non- HDL コレステロール	170mg/dL以上	高 non- HDL コレステロール血症																			
	150～169mg/dL	境界域高 non- HDL コレステロール血症 **																			
		以前は総コレステロールの基準範囲が決められていましたが、2007 年からは外されました。	削除																		
P67	P69	3その他 ◎サプリメント	追加	●イヌリン 腸内細菌に利用されることにより生成した短鎖脂肪酸の効果によって、 血中中性脂肪を低下させます。 ●難消化性デキストリン 脂肪の消化吸収過程において、ミセルの安定化に寄与し、 食事として摂取した脂肪の吸収を抑制することにより、食後の血中中性脂肪上昇を抑制します。																	
	P69 ～ 70	生活指導 食事	2行目～4行目 肥満の改善として、摂取エネルギーは標準体重 1kgあたり 25 ～ 35kcal、脂質エネルギーは 1 日総エネルギーの 25%以下にします。コレステロールの多い食品からの摂取は 1 日 300mg 以下にします。	肥満の改善として、 脂質エネルギー比は1日総エネルギーの20～30%にします。 「コレステロール～1 日 300mg 以下にます。」は削除																	
P70	P72	3その他 ◎サプリメント	・ビタミン E 抗酸化と血流の促進を目的として摂取します。	削除																	

回数	第5版 2刷 ページ	第6版 ページ	該当箇所	第5版（2刷）記載内容	第6版記載内容										
第9回	P73	P75	1呼吸器系の構造と機能	1呼吸系の構造 1行目 呼吸系は	1呼吸器系の構造 呼吸器系は										
	P76	P78	5薬物療法	13行目 ノイラミニダーゼ阻害薬 4 種（経口、吸入、注射）と、M2 たんぱく阻害薬 1 種（A 型のみ）が承認されており、異なる作用機序の薬剤の開発も進んでいます。	ノイラミニダーゼ阻害薬4種(経口、吸入、注射)、 エンドヌクレアーゼ阻害薬1種とM2 たんぱく阻害薬 1種(A型のみ)が承認されています。										
	P78	P80	3その他 ◎サプリメント	追加	● プラズマ乳酸菌 pDC（プラズマサイトイド樹状細胞）に働きかけ、健康な人の免疫機能の維持に役立ちます。										
	P81	P83	2アロマテラピー（精油）	フランキンセンスの学名 <i>Boswellia carterii</i>	<i>Boswellia sacra (Boswellia carteri)</i>										
第10回		P86	3診断	3診断（WHOの診断基準）	3 診断										
			■表10.1 糖尿病の判断基準値	(1) 糖尿病の症状（多尿、口渇、説明できない体重減少）があり、随時血糖値が 200mg/dL 以上のとき (2) 空腹時血糖値が 126mg/dL 以上のとき (空腹時とは、最低 8 時間以上カロリー摂取がないこと) (3) 血糖負荷試験の 2 時間値が 200mg/dL 以上のとき	■表 10.1 糖尿病の判定基準値 2018 ① 朝の空腹時血糖値 126mg/dL 以上 ② 75g 経口ブドウ糖負荷試験 2 時間値 200mg/dL 以上 ③ 時間関係なく測定した血糖値 200mg/dL 以上 ④ HbA1c 6.5% 以上 ⑤ 朝の空腹時血糖値 110mg/dL 未満 ⑥ 75g 経口ブドウ糖負荷試験 2 時間値 140mg/dL 未満										
	P84	P87	【判定基準】	追加	【判定基準】 <table><tr><th>判定基準</th><th>判 定</th></tr><tr><td>①～③のいずれかと④</td><td>糖尿病と診断</td></tr><tr><td>①～④のいずれか</td><td>糖尿病型→糖尿病の疑いありとして、別の日に再検査 再検査でも糖尿病型だった場合は、糖尿病と診断</td></tr><tr><td>⑤および⑥</td><td>正常型</td></tr><tr><td>上記いずれにも該当しない</td><td>境界型</td></tr></table> 初回の検査でも再検査でも HbA1c だけが糖尿病型だった場合は、「糖尿病の疑い」として、その後の経過観察 ※正常型と判定されても、ブドウ糖負荷後 1 時間値が 180mg/dl 以上の場合は、境界型に準じた扱いが必要 (日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド 2018-2019,P.21, 文光堂,2018 より一部改変)	判定基準	判 定	①～③のいずれかと④	糖尿病と診断	①～④のいずれか	糖尿病型→糖尿病の疑いありとして、別の日に再検査 再検査でも糖尿病型だった場合は、糖尿病と診断	⑤および⑥	正常型	上記いずれにも該当しない	境界型
	判定基準	判 定													
	①～③のいずれかと④	糖尿病と診断													
①～④のいずれか	糖尿病型→糖尿病の疑いありとして、別の日に再検査 再検査でも糖尿病型だった場合は、糖尿病と診断														
⑤および⑥	正常型														
上記いずれにも該当しない	境界型														
P85	1～2行目	また、血糖値だけでなく、2 ～ 3 か月の平均的な状態がつかめる HbA1c＊1（ヘモグロビンエイワンシー）という検査が行なわれます。	削除												
P86	P89	3その他 ◎サプリメント	追加	①食事による食後の血糖の上昇を穏やかにするサプリメント素材 サラシア由来サラシノール・ネオコタラノール、グアーガム分解物（食物繊維）、セイタカミロバラン果実(ターミナリアヘリリカ)由来没食子酸、バナバ葉由来コロソリン酸、イヌリン（菊芋、ごぼう、チコリ由来等）など植物由来のもの。 難消化性デキストリン、アルギン酸Ca ②健康な方の高めの空腹時血糖値を低下させるサプリメント素材 ナリンジン（オレンジ、グレープフルーツ、レッドオレンジ由来）、湿熱処理レジスタントスターチ(高アミロースとうもろこし加工品)、5-アミノレブリン酸リン酸塩、L-アルギニン											

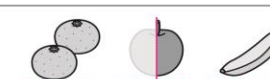
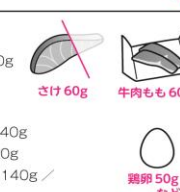
参考 ▶ 糖尿病食品交換表

			一単位あたりの 栄養素 (平均)	1400kcal	1600kcal	1800kcal
表 1	主に糖質を含む食品	穀類 ごはん 50g 食パン 30g うどん 80g そば 60g 中華麺 50g  ごはん 50g 食パン 30g うどん(ゆで)80g など	炭水化物 18g たんぱく質 2g	9 単位	11 単位	12 単位
		いも類 じゃがいも 110g さといも 140g 炭水化物の多い野菜 とうもろこし 90g / かぼちゃ 90g 大豆以外の豆類 グリーンピース 90g / そらまめ 70g				
表 2	主に糖質を含む食品	果物類 みかん 200g りんご 150g バナナ 100g いちご 250g ぶどう 150g (10 ~ 15 粒)  みかん 200g りんご 160g バナナ 100g など	炭水化物 20g	1 単位	1 単位	1 単位
		魚介類 あじ 60g / いか 100g たい 60g / さけ 60g 鰯丸干し 40g / かまぼこ 80g 鶏肉 (皮付き) 40g 豚肉 (皮付き) 60g ウインナー 30g / プレスハム 60g 卵、チーズ 卵 50g (1 個) / チーズ 20g 大豆食品 木綿豆腐 100g / 絹ごし豆腐 140g / 納豆 40g / 大豆 20g / 薄揚げ 20g  さけ 60g 牛肉モモ 40g 鶏卵 50g など	たんぱく質 9g 脂質 5g	4 単位	4 単位	4 単位
表 3	主にたんぱく質を含む食品	牛乳と乳製品 牛乳 120g ヨーグルト (無糖) 120g スキムミルク 20g  牛乳 120ml ヨーグルト 120g など	炭水化物 6g たんぱく質 4g 脂質 5g	1.5 単位	1.5 単位	1.5 単位
		油脂類 サラダ油 10g バター 10g マヨネーズ 10g ピーナッツ 15g アボカド 40g (1/4 個) 豚バラ肉 20g ベーコン 20g  植物油 10g バター 110g マヨネーズ 10g など	脂質 9g	1 単位	1 単位	2 単位
表 4	主に脂質を含む食品	野菜類 緑黄色野菜 (グリーンアスパラガス、おくら、小松菜、ほうれん草、さやえんどう、春菊、トマト、にんじん、ピーマンなど) 淡色野菜 (枝豆、キャベツ、キュウリ、ごぼう、大根、タマネギ、ナス、白菜、セロリなど)  ほうれん草 100g にんじん 100g キャベツ 100g など	炭水化物 13g たんぱく質 8g 脂質 1g	1 単位	1 単位	1 単位
		海藻 きのこ こんにゃく のり、ひじき、ところてん、もずく、わかめ昆布など えのき、エリンギ、しいたけ、なめこ、しめじ、マッシュルームなど こんにゃく、糸こんにゃく、しらたきなど	さまざまな種類を合わせ、300g で 1 単位とする。指示エネルギーに関わらず、1 日 1 単位以上の摂取を推奨。3 分の 1 は緑黄色野菜が望ましく、種類を偏らせないことが大切。特定の野菜は表 1 のものとする。海藻、きのこ、こんにゃくはカロリー計算に含めない。			
表 5	主にビタミン・ミネラルを含む食品	調味料 みそ 12g 砂糖 20g ケチャップ 18g カレールー 5g  みそ 40g 砂糖 20g トマトケチャップ 60g など				
		嗜好品 アイスクリーム 40g / あんぱん 30g / シュークリーム 30g / スナック菓子 15g 飲料 ビール 200mL / ワイン 100mL / 日本酒 75mL / ウイスキー 30mL / 清涼飲料 200mL / ジュース (100%) 200mL		0.5 単位	0.5 単位	0.5 単位

【表の見方】 日常的な食品を、主に含まれている栄養素によって 6 つの表 (食品グループ) に分けています。「1 単位」は「80kcal」で、食品ごとの 1 単位の重量 (g) を示しました (表 6 の野菜については、表内の解説を参照)。同じ表の中では、1 単位に含まれるエネルギー量と栄養素の種類がほぼ同じで、同じ単位数を交換できます。1 日の摂取エネルギー量が 1600kcal であれば、1600 ÷ 80 = 20 と計算し、1 日に 20 単位摂取するために、上の表を参考に食品を選びます。

P90に移動

参考 ▶ 糖尿病食品交換表

			一単位あたりの 栄養素 (平均)	1400kcal	1600kcal	1800kcal
表 1	主に糖質を含む食品	穀類 ごはん 50g 食パン 30g うどん 80g そば 60g 中華麺 50g  ごはん 50g 食パン 30g うどん(ゆで)80g など	炭水化物 18g たんぱく質 2g	9 単位	11 単位	12 単位
		いも類 じゃがいも 110g さといも 140g 炭水化物の多い野菜 とうもろこし 90g / かぼちゃ 90g 大豆以外の豆類 グリーンピース 90g / そらまめ 70g				
表 2	主に糖質を含む食品	果物類 みかん 200g りんご 150g バナナ 100g いちご 250g ぶどう 150g (10 ~ 15 粒)  みかん 200g りんご 150g バナナ 100g など	炭水化物 20g	1 単位	1 単位	1 単位
		魚介類 あじ 60g / いか 100g たい 60g / さけ 60g しらす干し 40g / かまぼこ 80g 鶏肉 (むね・皮なし) 60g 豚肉 (ばら) 40g ウインナー 30g / ロースハム 40g 卵、チーズ 鶏卵 50g (1 個) / チーズ 20g 大豆食品 木綿豆腐 100g / 絹ごし豆腐 140g / 納豆 40g / 油揚げ 20g  さけ 60g 牛肉もも 60g 鶏卵 50g など	たんぱく質 9g 脂質 5g	4 単位	4 単位	4 単位
表 3	主にたんぱく質を含む食品	牛乳と乳製品 牛乳 140ml ヨーグルト (無糖) 140ml スキムミルク 20g  牛乳 140ml ヨーグルト 140ml など	炭水化物 6g たんぱく質 4g 脂質 5g	1.5 単位	1.5 単位	1.5 単位
		油脂類 サラダ油 10g バター 10g マヨネーズ 15g クリームチーズ 25g ピーナッツ 15g アボカド 40g (1/4 個) 豚バラ肉 20g ベーコン 20g  植物油 10g バター 10g マヨネーズ 15g など	脂質 9g	1 単位	1 単位	2 単位
表 4	主に脂質を含む食品	野菜類 緑黄色野菜 (グリーンアスパラガス、オクラ、こまつな、ほうれん草、さやえんどう、しゅんぎく、トマト、にんじん、ピーマンなど) 淡色野菜 (えだまめ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、たまねぎ、なす、はくさい、セロリなど)  にんじん 100g キャベツ 100g たまねぎ 100g など	炭水化物 13g たんぱく質 8g 脂質 1g	1 単位	1 単位	1 単位
		海藻 きのこ こんにゃく のり、ひじき、ところてん、もずく、わかめなど えのきたけ、エリンギ、しいたけ、なめこ、しめじ、マッシュルームなど こんにゃく、しらたきなど	さまざまな種類を合わせ、300g で 1 単位とする。指示エネルギーに関わらず、1 日 1 単位以上の摂取を推奨。3 分の 1 は緑黄色野菜が望ましく、種類を偏らせないことが大切。特定の野菜は表 1 のものとする。海藻、きのこ、こんにゃくはカロリー計算に含めない。			
表 5	主にビタミン・ミネラルを含む食品	調味料 みそ 40g 砂糖 20g トマトケチャップ 60g  みそ 40g 砂糖 20g トマトケチャップ 60g など				
		嗜好品 アイスクリーム 40g / あんぱん 30g / シュークリーム 30g / スナック菓子 15g 飲料 ビール 200mL / ワイン 100mL / 日本酒 75mL / ウイスキー 30mL / 清涼飲料 200mL / ジュース (100%) 200mL		0.5 単位	0.5 単位	0.5 単位

【表の見方】 日常的な食品を、主に含まれている栄養素によって 6 つの表 (食品グループ) に分けています。「1 単位」は「80kcal」で、食品ごとの 1 単位の重量 (g) を示しました (表 6 の野菜については、表内の解説を参照)。同じ表の中では、1 単位に含まれるエネルギー量と栄養素の種類がほぼ同じで、同じ単位数を交換できます。1 日の摂取エネルギー量が 1600kcal であれば、1600 ÷ 80 = 20 と計算し、1 日に 20 単位摂取するために、上の表を参考に食品を選びます。

回数	第5版 2刷 ページ	第6版 ページ	該当箇所	第5版（2刷）記載内容	第6版記載内容																																																	
第10回	P90	P92 ～ 93	3その他 ◎サプリメント	追加	●ルテオリン(菊の花由来) キサンチンオキシダーゼ阻害作用により、尿酸値が高め（5.5mg/dL超～7.0mg/dL未満）な男性の尿酸値を下げる機能があります。 ●フィチン酸 食事由来プリン体の腸管からの吸収を抑制することにより、食事による血清尿酸値の上昇を抑えます。（穀類など植物種子の「ふすま」に含まれる。） ●レモン由来モノグルコシルヘスペリジン 肝臓中のキサンチンオキシダーゼ活性を阻害し尿酸の合成を抑制することにより、血清尿酸値が健常域で高めの方の尿酸値を下げる機能があります。																																																	
	P91	P93	参考 プリン体の多い食品	 参考 ▶ プリン体の多い食品（食品一人前に含まれるプリン体の量とカロリー） <table><tr><th rowspan="2">分 類</th><th rowspan="2">食品と一人前の分量</th><th colspan="2">一人前に含まれる量</th></tr><tr><th>プリン体 (mg)</th><th>カロリー (kcal)</th></tr><tr><td rowspan="3">プリン体が極めて多い食品</td><td>鶏レバー 80g</td><td>249.8</td><td>88.8</td></tr><tr><td>マイワシ干物 80g (2尾)</td><td>244.5</td><td>154.4</td></tr><tr><td>あん肝(酒蒸し) 15g</td><td>59.9 (100gあたりは 399.2)</td><td>66.8</td></tr><tr><td rowspan="8">プリン体が多い食品</td><td>豚レバー 80g</td><td>227.8</td><td>102.4</td></tr><tr><td>牛レバー 80g</td><td>175.8</td><td>105.6</td></tr><tr><td>牛ヒレ肉 200g</td><td>196.8</td><td>266～446(原産地で異なる)</td></tr><tr><td>カツオ 80g(刺身5切)</td><td>169.1</td><td>91.2～132</td></tr><tr><td>マイワシ 50g(1尾100g)</td><td>105.2</td><td>108.5</td></tr><tr><td>大正エビ 50g(2尾)</td><td>136.6</td><td>47.5</td></tr><tr><td>マアジ干物 60g(中1尾90g)</td><td>147.5</td><td>100.8</td></tr><tr><td>サンマ干物 90g(1尾130g)</td><td>187.9</td><td>234.9</td></tr></table> 参考：日本食品標準成分表 2010、高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版 2010	分 類	食品と一人前の分量	一人前に含まれる量		プリン体 (mg)	カロリー (kcal)	プリン体が極めて多い食品	鶏レバー 80g	249.8	88.8	マイワシ干物 80g (2尾)	244.5	154.4	あん肝(酒蒸し) 15g	59.9 (100gあたりは 399.2)	66.8	プリン体が多い食品	豚レバー 80g	227.8	102.4	牛レバー 80g	175.8	105.6	牛ヒレ肉 200g	196.8	266～446(原産地で異なる)	カツオ 80g(刺身5切)	169.1	91.2～132	マイワシ 50g(1尾100g)	105.2	108.5	大正エビ 50g(2尾)	136.6	47.5	マアジ干物 60g(中1尾90g)	147.5	100.8	サンマ干物 90g(1尾130g)	187.9	234.9	 参考 ▶ プリン体の多い食品／食品のプリン体含有量（100gあたり） <table><tr><td>きわめて多い（300mg～）</td><td>鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝酒蒸し</td></tr><tr><td>多い（200～300mg）</td><td>豚レバー、牛レバー、かつお、マイワシ、大正えび、マアジ干物、サンマ干物</td></tr><tr><td>少ない（50～100mg）</td><td>ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、ツミレ、ほうれんそう、カリフラワー</td></tr><tr><td>きわめて少ない（～50mg）</td><td>コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼ちくわ、さつま揚げ、カズノコ、スジコ、ウインナーソーセージ、豆腐、牛乳、チーズ、鶏卵、とうもろこし、じゃが芋、さつま芋、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜</td></tr></table> 参考：高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版（2019）	きわめて多い（300mg～）	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝酒蒸し	多い（200～300mg）	豚レバー、牛レバー、かつお、マイワシ、大正えび、マアジ干物、サンマ干物	少ない（50～100mg）	ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、ツミレ、ほうれんそう、カリフラワー	きわめて少ない（～50mg）	コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼ちくわ、さつま揚げ、カズノコ、スジコ、ウインナーソーセージ、豆腐、牛乳、チーズ、鶏卵、とうもろこし、じゃが芋、さつま芋、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜
	分 類	食品と一人前の分量	一人前に含まれる量																																																			
プリン体 (mg)			カロリー (kcal)																																																			
プリン体が極めて多い食品	鶏レバー 80g	249.8	88.8																																																			
	マイワシ干物 80g (2尾)	244.5	154.4																																																			
	あん肝(酒蒸し) 15g	59.9 (100gあたりは 399.2)	66.8																																																			
プリン体が多い食品	豚レバー 80g	227.8	102.4																																																			
	牛レバー 80g	175.8	105.6																																																			
	牛ヒレ肉 200g	196.8	266～446(原産地で異なる)																																																			
	カツオ 80g(刺身5切)	169.1	91.2～132																																																			
	マイワシ 50g(1尾100g)	105.2	108.5																																																			
	大正エビ 50g(2尾)	136.6	47.5																																																			
	マアジ干物 60g(中1尾90g)	147.5	100.8																																																			
	サンマ干物 90g(1尾130g)	187.9	234.9																																																			
きわめて多い（300mg～）	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝酒蒸し																																																					
多い（200～300mg）	豚レバー、牛レバー、かつお、マイワシ、大正えび、マアジ干物、サンマ干物																																																					
少ない（50～100mg）	ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、ツミレ、ほうれんそう、カリフラワー																																																					
きわめて少ない（～50mg）	コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼ちくわ、さつま揚げ、カズノコ、スジコ、ウインナーソーセージ、豆腐、牛乳、チーズ、鶏卵、とうもろこし、じゃが芋、さつま芋、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜																																																					
P94	参考 尿をアルカリ化する食品と酸性化する食品	参考：日本食品標準成分表 2010、高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版 2010	参考：高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版（2010）																																																			
第10回 第12回	P93 P110 P113	P96 P114 P118	ブラックコホシュ	追加	＊過去に海外で肝機能異常等の健康被害報告があり、その使用・摂取方法等によっては健康に影響を生じさせる可能性が否定できないことにより、2020年6月「食品衛生法の指定成分」に指定されました。 肝障害を引き起こす作用の本体成分は必ずしも明確ではありませんが、様々な生理活性を有する多種のアルカロイド類（マグノフロリン、レチクリン、ノルコクラウリン等）が含まれます。																																																	

回数	第5版 2刷 ページ	第6版 ページ	該当箇所	第5版（2刷）記載内容	第6版記載内容
第10回	P94	P97	3その他 ◎サプリメント	追加	●大豆イソフラボン 骨のリモデリングにおける破骨細胞による骨吸収を抑え、骨芽細胞による骨形成を促進し、骨密度を上昇させることにより、骨の成分の維持に役立つ機能があります。
			生活指導 食事	カルシウムを十分に摂ることが大切です。骨粗鬆症や骨折の予防には、成人で 1 日 800mg、成長期の子どもは 1000mg を目安に摂ります。同時に、カルシウムの吸収を高める栄養素である、ビタミン D、ビタミン K、マグネシウムも一緒に摂りましょう。	カルシウムを十分に摂ることが大切です。骨量を維持するための必要量として、30 歳以上の男性は 1 日 750mg、30 歳以上の女性は 650mg を目安に摂ります。同時に、カルシウムの吸収を高める栄養素である、ビタミン D、ビタミン K、マグネシウムも一緒に摂りましょう。骨折リスクを上昇させないビタミン D の必要量として、成人は 1 日 8.5 µg が目安量とされています。
第11回	P99	P102	3その他 ◎サプリメント	追加	●GABA ストレス緩和効果や血中成長ホルモン濃度上昇効果および睡眠の質改善効果により、日常生活で生じる一時的な活気・活力感の低下を軽減する機能があります。 ●サフラン由来クロシン・サフラナール 睡眠の質が低いと感じている方の睡眠の質（活動時の眠気）を改善し、物事をやり遂げるのに必要な意欲を維持させる機能があります。
			生活指導 食事	3行目 胚芽	発芽
	P102	P106	3その他 ◎サプリメント	追加	●GABA 自律神経バランスを交感神経抑制・副交感神経亢進状態にすることで、睡眠の質（眠りの深さ、すっきりとした目覚め）の向上に役立つ機能があります。 ●L-テアニン(緑茶の旨味成分) 自律神経活動への効果を通じて睡眠の維持、安定性を改善し、睡眠の質を高める（起床時の疲労感や眠気を軽減）機能があります。
			3その他 フラワーレメディ	心のケアや、マイナスの感情に左右された場合などに使用します。 ■▶巻末の資料を参照してください。	〔不眠・抑うつに用いられるレメディ〕 ●オリーブ 心身ともに疲れ果てて眠れない。 ●インパティエンス 忍耐力に欠けイライラして眠れない。 ●ホリー 嫉妬や嫌悪感、怒りが原因で眠れない。 ●ホホワイトチェストナット 想念や不安で頭が休まらず眠れない。
	P104	P108 ～ 109	1メディカルハーブ	1行目 疲れ目	疲れ眼
	P105		3その他 ◎サプリメント	追加	●ルテイン・ゼアキサンチン(マリーゴールドTagetes ssp .由来) 目の黄斑色素量を増加、維持する働きがあり、コントラスト感度やグレア回復をサポートし、睡眠の質、眼の疲労感の軽減に役立ちます。 ●ビルベリー由来アントシアニン ピント調整力を改善することで眼の疲労感を軽減するとともに、健康な人の目の潤いを保ちます。 ●デルフィニジン-3,5-ジグルコシド(マキベリー由来) 長時間パソコンやスマートフォン等の画面を見ることによる目の疲労感や肩の負担を軽減する機能、目の潤いを維持する機能と目の一時的な不快感を軽減する機能があります。

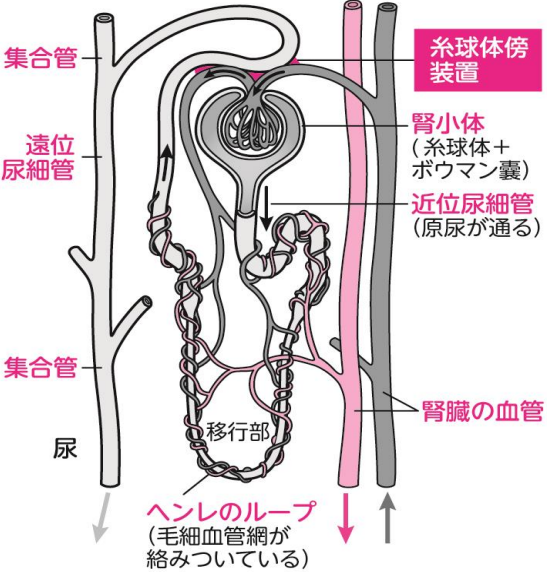
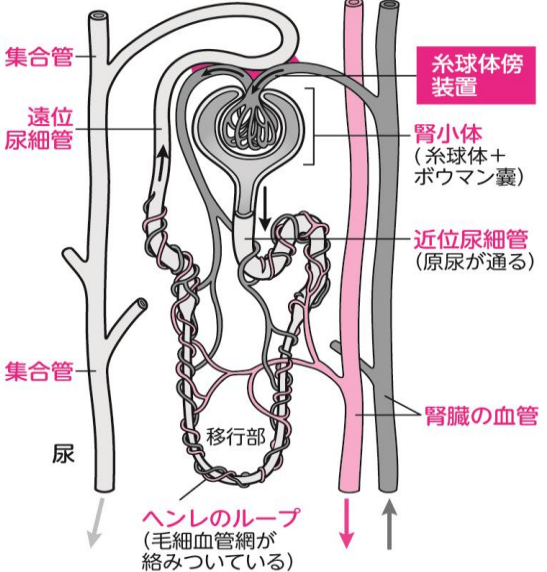
回数	第5版 2刷 ページ	第6版 ページ	該当箇所	第5版（2刷）記載内容	第6版記載内容
第12回	P108	P112	2行目	エストロゲンとプロゲステロン…	エストロゲンと 黄体からは プロゲステロン…
	P111	P115	2アロマセラピー（精油）	ゼラニウム学名の追加 <i>Pelargonium odoratissimum</i> フランキンセンスの学名 <i>Boswellia carterii</i>	<i>Pelargonium graveolens</i>, <i>Pelargonium odoratissimum</i> <i>Boswellia sacra (Boswellia carteri)</i>
		P115 ～ 116	3その他 ◎サプリメント	内容の差し替え ・マルチビタミン サプリメントとして、ビタミン B1 やビタミン B6 などのビタミン B 群や、ビタミン E を用います。 ・カルシウム・マグネシウム Ca：Mg = 1：1 ～ 2：1 の比率で摂取します	【女性向けのサプリメント素材】 ●チェストベリー 月経前の諸症状（月経前症候群：乳房のはり、頭痛、イライラ、怒りっぽい、気分変動）を軽減します（OTC 医薬品としても販売されています）。 ●鉄 鉄は赤血球を作るのに必要であり、月経がある女性にとっては不足になりがちな栄養素です。 ①冷え ●モノグルコシルヘスペリジン（モモ、パイナップル、米、コンニャクなど由来） 寒い季節や夏の冷房などで気温や室温が低い時に、冷えにより低下した手先の血流量（末梢血流）を改善するとともに、手先や足先の体温を維持する機能があります。 ●6- ジンゲロール、6- ショウガオール（生姜由来のポリフェノール成分） 冷えを感じやすい方に、末梢の体温（掌）を維持する機能があります。 ●ヒハツ由来ピペリン類 足のむくみが気になる健康な女性の夕方の足のむくみ（病的ではない一過性のむくみ）を軽減する機能があることが報告されています。また、冷えにより低下した血流（末梢血流）を正常に整え、冷えによる末梢（手）の皮膚表面温度の低下を軽減する機能があります。 ②むくみ ●赤ブドウ葉由来ポリフェノール 夕方の足のむくみを軽減します。 ●レモン由来モノグルコシルヘスペリジン 一時的に自覚する顔のむくみ感や、脚（ふくらみ）のむくみを軽減する機能があります。
	P114	P119	2アロマセラピー（精油）	ゼラニウム学名の追加 <i>Pelargonium odoratissimum</i>	<i>Pelargonium graveolens</i>, <i>Pelargonium odoratissimum</i>
			3その他 ◎サプリメント	・ビタミン E 血液循環を促進するビタミン E などとも用いられます。 ・食物繊維（ファイバー）外因性エストロゲンの吸収を抑えます。	削除
	P115		フラワーレメディ	心のケアやマイナスの感情に左右された場合などに使用します。 ■▶巻末の資料を参照してください。	【更年期に用いられるレメディ】 ・ウォルナット 起こってきた変化に対するとまどい。 ・クラブアップル 外見に対する自己嫌悪。 ・ゴース 希望がもてない憂うつ感やあきらめ。 ・ハニーサックル 過去を懐かしみ、変化を受け入れられない。

回数	第5版 2刷 ページ	第6版 ページ	該当箇所	第5版（2刷）記載内容	第6版記載内容
第13回	P120	P125	(2) 花粉症	4行目 剤型	剤形
	P123	P128	3その他 ◎サプリメント	追加	●ロスマリン酸(エゴマの葉由来) 抗アレルギー作用、IgE抗体の産生抑制作用、ヒスタミン産生抑制作用などが複合的に働き、花粉やハウスダスト、ホコリなどによる目の不快感を軽減します。 ●メチル化カテキン(緑茶由来) マスト細胞の活性化（脱顆粒→ヒスタミン放出）を抑制し、アレルギー症状を抑制することによって ハウスダストやほこりなどによる目や鼻の不快感を軽減します。
	P124	P129	1病態 ■図13.3 関節リウマチのしくみ	関節	関節包
第14回	P128	P133	■図14.1 皮膚の断面図	角質層	角層
	P129	P134	■図14.2 表皮の構造	角質層	角層
			(1) 表皮のしくみと働き	2行目・4行目 角質細胞 ・角質層	角層細胞 ・角層
	P130	P135	②皮脂	1行目 角質層 2行目 角質細胞	角層 角層細胞
			(2) 角層の水分保持機能	(2) 角質層の水分保持機能	(2) 角層の水分保持機能
			①NMF	1行目 角質層は 2行目 角質細胞の 3行目 角質内部の 3行目 角質層の	角層は 角層細胞の 角層内部の 角層の
	P131	P136	②細胞間脂質	1行目 角質細胞の 2行目 角質細胞同士	角層細胞の 角層細胞同士
			③水分保持機能	1行目 角質層 1行目 角質細胞内に 2行目 角質細胞と角質細胞の 5行目 角質層 7行目 角質細胞間に	角層 角層細胞内に 角層細胞と角層細胞の 角層 角層細胞間に
			■図14.5 角層の保湿機構	角質の保湿機構	角層の保湿機構
			健康な皮膚	角質細胞 角質層	角層細胞 角層
			乾燥した皮膚	角質細胞 角質層	角層細胞 角層

回数	第5版 2刷 ページ	第6版 ページ	該当箇所	第5版（2刷）記載内容	第6版記載内容
第14回	P132	P137	③更年期	4行目 角質層	角層
	P133	P138	②シミ・ソバカス	8行目 角質層は	角層は
			(1) 皮膚の状態の変化 ①乾燥	1行目 角質層では 角質の弾力が	角層では 角層の弾力が
	P134	P139	■図14.7 太陽光線の種類と皮膚への透過度	角質層	角層
	P136	P141	2アロマセラピー(精油)	ゼラニウム学名の追加 <i>Pelargonium odoratissimum</i> フランキンセンスの学名 <i>Boswellia carterii</i>	<i>Pelargonium graveolens</i> , <i>Pelargonium odoratissimum</i> <i>Boswellia sacra (Boswellia carteri)</i>
	P137	P142	3その他 ◎サプリメント	・マルチビタミン 5行目 ……ビタミンサプリメントの摂取は必要です。	……ビタミンサプリメントの摂取は 有用 です。
				・n-3系多価不飽和脂肪酸 いわゆる炎症体質の改善に用いられます。	削除
				追加	●肌のうるおい、保湿を期待できるサプリメント素材 グルコシルセラミド(こんにやく・米・パイナップル・モモ由来)、ヒアルロン酸Na、ローヤルゼリー由来ペプチド・ヒドロキシ-2-デセン酸、月桃葉抽出物など。 ●紫外線刺激から肌を保護することが期待できるサプリメント素材 アスタキサンチン、赤パプリカ由来キサントフィル、リコピン(トマト由来)、β-カロテン ●肌の弾力を維持することが期待できるサプリメント素材 GABA、ピセアタンノール(パッションフルーツ種子由来)
			生活指導 食事	9行目 1日に約50～70gのたんぱく質を摂取するとともに、野菜、果物などの……	1日成人男性65g、成人女性50gのたんぱく質を摂取するとともに、野菜、果物などの……
				10行目 摂取不足の場合には、サプリメントの使用も可能です。の次に追加	また、皮膚の健康維持のためには、n-3系多価不飽和脂肪酸、亜鉛、ビタミンB群(B1、B2、B6、ナイアシン、ビオチン)、ビタミンCなども不足なく摂る必要があります。 *B1、B2、B6の数字は下付き文字

回数	第5版 2刷 ページ	第6版 ページ	該当箇所	第5版（2刷）記載内容	第6版記載内容																																																																																																																																		
第15回	P139	P145	2 妊娠中に起きやすい症状	（2）妊娠中記（16～27週）	（2）妊娠中記（16週～27週）																																																																																																																																		
	P141	P148	3その他 ◎サプリメント	追加	●葉酸（ブテロイルモノグルタミン酸） 適切な量の葉酸の摂取は、妊娠を期待する女性、妊婦にとって、二分脊椎などの神経管閉鎖障害を持つ子どもが生まれるリスクを低減することが期待できます（一日の目安量 400μg ～ 1,000μg）。																																																																																																																																		
	P146	P152	生活指導 食事	5行目 妊娠高血圧症候群の発症予防としては、1日当たり10 g 以下の塩分制限が勧められています。	妊娠高血圧症候群の発症予防としては、1日当たり7～8 g 以下の塩分摂取が勧められています。																																																																																																																																		
				追加	妊娠期は、母親だけでなく胎児の栄養も考えた食事が、授乳時にも母親と乳児の栄養を考えた食事が望まれます。食事摂取基準 2020 では、下記の表のように、各栄養成分で推奨量付加量や目標量・目安量が設定されています。																																																																																																																																		
				 参考 ▶ 食事摂取基準 2020（妊婦・授乳婦の推奨量等の付加量） <table><tr><th rowspan="2">栄養成分</th><th colspan="4">妊婦、授乳婦の推奨量付加量（1 日量）</th></tr><tr><th>妊娠初期</th><th>妊娠中期</th><th>妊娠後期</th><th>授乳婦</th></tr><tr><td>たんばく質</td><td>0</td><td>+5g</td><td>+25g</td><td>+20g</td></tr><tr><td>ビタミン A</td><td>0</td><td>0</td><td>+80μgRAE</td><td>+450μg RAE</td></tr><tr><td>ビタミン B₁</td><td></td><td>+0.2mg</td><td></td><td>+0.2mg</td></tr><tr><td>ビタミン B₂</td><td></td><td>+0.3mg</td><td></td><td>+0.6mg</td></tr><tr><td>ナイアシン</td><td></td><td>0</td><td></td><td>+3mgNE</td></tr><tr><td>ビタミン B₆</td><td></td><td>+0.2mg</td><td></td><td>+0.3mg</td></tr><tr><td>ビタミン B₁₂</td><td></td><td>+0.4mg</td><td></td><td>+0.8mg</td></tr><tr><td>葉酸</td><td></td><td>+240μg</td><td></td><td>+100μg</td></tr><tr><td>ビタミン C</td><td></td><td>+10mg</td><td></td><td>+45mg</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td></td><td>0</td><td></td><td>0</td></tr><tr><td>マグネシウム</td><td></td><td>+40mg</td><td></td><td>0</td></tr><tr><td>鉄</td><td>+2.5mg</td><td colspan="2">+9.5mg</td><td>+2.5mg</td></tr><tr><td>亜鉛</td><td></td><td>+2mg</td><td></td><td>+4mg</td></tr><tr><td>銅</td><td></td><td>+0.1mg</td><td></td><td>+0.6mg</td></tr><tr><td>ヨウ素</td><td></td><td>+110μg</td><td></td><td>+140μg</td></tr><tr><td>セレン</td><td></td><td>+5μg</td><td></td><td>+20μg</td></tr><tr><td>モリブデン</td><td></td><td>0</td><td></td><td>+3μg</td></tr></table> <table><tr><th rowspan="2">栄養成分</th><th colspan="2">目標量・目安量（1 日量）</th></tr><tr><th>妊婦</th><th>授乳婦</th></tr><tr><td>ビタミン D</td><td>8.5μg</td><td>8.5μg</td></tr><tr><td>ビタミン E</td><td>6.5mg</td><td>7.0mg</td></tr><tr><td>ビタミン K</td><td>150μg</td><td>150μg</td></tr><tr><td>パントテン酸</td><td>5mg</td><td>6mg</td></tr><tr><td>ビオチン</td><td>50μg</td><td>50μg</td></tr></table> <table><tr><th rowspan="2">栄養成分</th><th colspan="2">目標量・目安量（1 日量）</th></tr><tr><th>妊婦</th><th>授乳婦</th></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>6.5g 未満</td><td>6.5g 未満</td></tr><tr><td>カリウム</td><td>2600mg 以上</td><td>2600mg 以上</td></tr><tr><td>リン</td><td>800mg</td><td>800mg</td></tr><tr><td>マンガン</td><td>3.5mg</td><td>3.5mg</td></tr><tr><td>クロム</td><td>10μg</td><td>10μg</td></tr></table>		栄養成分	妊婦、授乳婦の推奨量付加量（1 日量）				妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期	授乳婦	たんばく質	0	+5g	+25g	+20g	ビタミン A	0	0	+80μgRAE	+450μg RAE	ビタミン B ₁		+0.2mg		+0.2mg	ビタミン B ₂		+0.3mg		+0.6mg	ナイアシン		0		+3mgNE	ビタミン B ₆		+0.2mg		+0.3mg	ビタミン B ₁₂		+0.4mg		+0.8mg	葉酸		+240μg		+100μg	ビタミン C		+10mg		+45mg	カルシウム		0		0	マグネシウム		+40mg		0	鉄	+2.5mg	+9.5mg		+2.5mg	亜鉛		+2mg		+4mg	銅		+0.1mg		+0.6mg	ヨウ素		+110μg		+140μg	セレン		+5μg		+20μg	モリブデン		0		+3μg	栄養成分	目標量・目安量（1 日量）		妊婦	授乳婦	ビタミン D	8.5μg	8.5μg	ビタミン E	6.5mg	7.0mg	ビタミン K	150μg	150μg	パントテン酸	5mg	6mg	ビオチン	50μg	50μg	栄養成分	目標量・目安量（1 日量）		妊婦	授乳婦	食塩相当量	6.5g 未満	6.5g 未満	カリウム	2600mg 以上	2600mg 以上	リン	800mg	800mg	マンガン	3.5mg
栄養成分	妊婦、授乳婦の推奨量付加量（1 日量）																																																																																																																																						
	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期	授乳婦																																																																																																																																			
たんばく質	0	+5g	+25g	+20g																																																																																																																																			
ビタミン A	0	0	+80μgRAE	+450μg RAE																																																																																																																																			
ビタミン B ₁		+0.2mg		+0.2mg																																																																																																																																			
ビタミン B ₂		+0.3mg		+0.6mg																																																																																																																																			
ナイアシン		0		+3mgNE																																																																																																																																			
ビタミン B ₆		+0.2mg		+0.3mg																																																																																																																																			
ビタミン B ₁₂		+0.4mg		+0.8mg																																																																																																																																			
葉酸		+240μg		+100μg																																																																																																																																			
ビタミン C		+10mg		+45mg																																																																																																																																			
カルシウム		0		0																																																																																																																																			
マグネシウム		+40mg		0																																																																																																																																			
鉄	+2.5mg	+9.5mg		+2.5mg																																																																																																																																			
亜鉛		+2mg		+4mg																																																																																																																																			
銅		+0.1mg		+0.6mg																																																																																																																																			
ヨウ素		+110μg		+140μg																																																																																																																																			
セレン		+5μg		+20μg																																																																																																																																			
モリブデン		0		+3μg																																																																																																																																			
栄養成分	目標量・目安量（1 日量）																																																																																																																																						
	妊婦	授乳婦																																																																																																																																					
ビタミン D	8.5μg	8.5μg																																																																																																																																					
ビタミン E	6.5mg	7.0mg																																																																																																																																					
ビタミン K	150μg	150μg																																																																																																																																					
パントテン酸	5mg	6mg																																																																																																																																					
ビオチン	50μg	50μg																																																																																																																																					
栄養成分	目標量・目安量（1 日量）																																																																																																																																						
	妊婦	授乳婦																																																																																																																																					
食塩相当量	6.5g 未満	6.5g 未満																																																																																																																																					
カリウム	2600mg 以上	2600mg 以上																																																																																																																																					
リン	800mg	800mg																																																																																																																																					
マンガン	3.5mg	3.5mg																																																																																																																																					
クロム	10μg	10μg																																																																																																																																					
第16回	P154	P160	(3) 薬物療法	肥満症治療の基本は、食事療法、運動療法、行動療法ですが、場合により薬物療法が適用されます。現在、日本で肥満症治療薬として承認されている薬剤は、視床下部の摂食中枢に作用する食欲抑制薬と、リパーゼを阻害することで腸管からの脂肪吸収を抑制して体重を減少させるリパーゼ阻害薬です。	肥満症治療の基本は、食事療法、運動療法、行動療法ですが、場合により薬物療法が適用されます。現在、日本で肥満症治療薬として承認されている薬剤は、視床下部の摂食中枢に作用する食欲抑制薬などがあります。																																																																																																																																		
	P155	P161	3その他 ◎サプリメント	追加	●体脂肪を減らす、BMIを減らすことが期待できるサプリメント素材 エラグ酸(アフリカマンゴー由来)、ガラート型カテキン(緑茶由来)、フォルスコリン(コレウス・フォルスコリ由来)、ブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボン、ローズヒップ由来ティロロサイド、葛の花由来イソフラボン																																																																																																																																		

ページ	第5版 記載内容	第6版記載内容
(旧P159) P165 ～ P166	見出し番号の変更	1高齢者とは 2老化とは 3フレイル予防 4高齢者に対する薬物療法の注意点
	3フレイル予防 追加	3 フレイル予防 人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気になるいまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。現在、日本は超高齢化社会を迎え、平均寿命と健康寿命の差が男性で8.8年、女性で12.4年大きく、この間での医療費・介護費の拡大が問題となっており、この平均寿命と健康寿命の差を短くするための一つの方向性として、フレイルの予防が推進されています。 フレイルは、『健康』と『要介護状態』の中間点であり「健康に戻る可能性のある段階」で、「社会性の衰え」「身体性の衰え」「心・認知の衰え」の多面的側面を持っています。 フレイルが徐々に進行する中で、さまざまな衰えの兆候が表れてきます。社会とのつながりが減り、身体のささいな衰えが現れ、やがては生活に困るほどの衰えへと進行してしまいます。たとえば「外出が減り、家に閉じこもる」をそのままにしておくと、やがて「食べる機能の障害」や「運動・栄養障害」へと進み、要介護状態に至ります。 これらのフレイルの兆候を見逃さず早めに対処することで、健康な状態に戻ることができます。 健康長寿のためのフレイル予防は、「栄養、運動、社会参加」をどれも欠かさずに維持・改善し、これを継続することが重要です。 フレイルよりさらに進んだ場合には、「ロコモティブ・シンдрローム」(運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態)、「サルコペニア」(加齢により筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態)などにいたるようになります。
	■図 16.4 フレイルの予防のポイント 追加	■図 16.4 フレイルの予防のポイント 運 動 ● たっぷり歩こう ● ちょっと頑張って筋トレ 食 事 ● 食事(たんぱく質、そしてバランス) ● 歯科口腔の定期的な管理 社会参加 ● お友達と一緒にご飯を ● 前向きに社会参加を

回数	第5版 2刷 ページ	第6版 ページ	該当箇所	第5版（2刷）記載内容	第6版記載内容
第16回	P161	P169	3その他 ◎サプリメント	追加	●加齢に伴う認知機能の低下に役立つことが期待できるサプリメント素材 イチョウ葉フラボノイド配糖体・テルペンラクトン、大豆由来セリルチロシン・ホスファチジルセリン。 ●クルクミン MCI（軽度認知障害）の方を含む中高年の健常域者の方の、脳の記憶や感情を司る部位の視床下部への、老化に伴うアミロイドβやタウタンパク質の蓄積を抑え、加齢に伴い低下する認知機能の一部である記憶力（日常生活で見聞きした言葉を覚え、思い出す力）と注意力（一つの物事に注意を払い、持続する力）を維持する機能があります。
	P163	P171	1 泌尿科系の構造 ■図16.6ネフロン	■図 16.4 ネフロン 	遠位尿細管、近位尿細管、糸球体傍装置、腎小体の矢印の位置修正 ■図 16.6 ネフロン 
	P166	P173	3その他 ◎サプリメント	追加	●キナ酸(クランベリー由来) 生体内での酸化ストレス保護作用により、トイレが近いと感じている女性の日常生活における排尿に行くわずらわしさをやわらげる機能があります。
表記の統一					
テキスト内の表記を統一				行なう	行う
				ほうれん草	ほうれんそう