



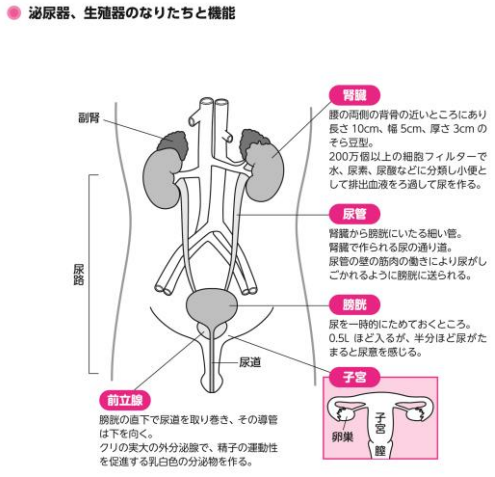
ハーバルセラピストコーステキスト第8版への変更箇所一覧

回数	ページ	該当箇所	第7版 記載内容	第8版 記載内容
	10	目次	第17回 P131 第18回 P141	第17回 P132 第18回 P142
第2回	P23	①おいしい食べ物 2行目 ②きれいな空気 3行目	人間は光合成ができないので、植物の恵みを摂取しなくては生きていけません。 植物は光合成に二酸化炭素を利用しています。	人間は 生命維持に必要な栄養素を得る上でも、植物から多くの恩恵を受けています。 植物は光合成 で二酸化炭素を利用し酸素を供給します。
	P24	(1) 抗酸化作用 1行目	約60兆個の細胞が	約 37 兆個の細胞が
	P26	(5) 栄養素の供給 6行目	追加	α-リノレン酸 <フラックスシード <i>Linum usitatissimum</i>>
第3回	P31	(5) ミネラル 4行目 「～60種類です」の後ろ	追加	そのうち、食事から摂取しなければ欠乏症を起こすものとして、16種類が必須ミネラルとされています。この中で、13種類については、食事摂取基準にて、摂取量が示されています。
第4回	P35	(2) 精油の抽出法 ①水蒸気蒸留法 5行目	芳香蒸留水（フローラルウォーター）	芳香蒸留水（ ハーブウォーター ）
第5回	P43	例3 コンフリーについて 3行目	追加	厚生労働省からもコンフリーは摂取しないように注意が出ています。
第6回	P48	1 製剤の基本知識 4～5行目	いろいろな形に加工されたものを「製剤」と言い、適切な基剤を用いて加工した形を「剤型」と言います。	いろいろな製法により加工され、適切な基剤を用いて作られたものを「製剤」といい、その製剤の形・種類を「 剤形 」といいます。
		学習のねらい 3行目	剤型	剤形
		1 製剤の基本知識 5カ所	剤型	剤形
	P50	3 さまざまな剤形とその具体例	剤型	剤形
	P52	(5) 湿布剤 6行目 (6) 入浴剤 1行目	角質が剥がれていて 剤型	角質細胞 が剥がれていて 剤形
第8回	P60	(1) 消化と代謝の仕組み ①消化に関わる臓器 1行目	追加	■口 歯と舌が唾液腺と共に働いて食物を飲み込めるように小さな塊に分解し、消化管に移動させます。
第9回	P66	1 健康の3本柱 1行目 2行目	男性の「平均寿命」が80歳、女性の平均寿命は86歳～ 日本人の「健康寿命」は、男性が約71歳、	男性の「平均寿命」が 81 歳、女性の平均寿命は 87 歳～ 日本人の「健康寿命」は、男性が約 72 歳、
	P68	(2) 食生活 3行目 4～5行目 7～8行目 9行目 9～10行目	「日本人の食事摂取基準（2015年度版）」 30～49歳の男性の必要カロリーは、2650kcal/日、女性は2000kcal/日とされています。 脂質の摂取は男性で25%、女性で20%～ たんぱく質の摂取量は、男性60g/日、女性50g/日 この基準は高齢者も変わりません。	「日本人の食事摂取基準（ 2020年度版 ）」 30～49歳の男性の必要カロリーは、 2700 kcal/日、女性は 2050 kcal/日とされています。 脂質の摂取は 男女共に20～30%～ たんぱく質の摂取量は、 成人男性65g/日、成人女性50g/日 とされています。 削除
		P69	3～4行目	若いうちからカルシウムや鉄などのミネラルの摂取を心がけ
		5～7行目	食生活にハーブやスパイスの香りや味を取り入れることによって、食べすぎや嗜好品による肥満を抑え、	食生活にハーブやスパイスの香りや味を取り入れることによって、 食生活を豊かにし、

回数	ページ	該当箇所	第7版 記載内容	第8版 記載内容																								
第9回	P71	参考 健康づくりのための身体活動基準 2013 の中で提案されている基準	<div>参考 健康づくりのための身体活動基準 2013 の中で提案されている基準は、以下の 5 つです。</div> <div><ul style="list-style-type: none">・強度が 3 メッツ以上の身体活動を 23 メッツ・時／週行う。(歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日 60 分以上行う。歩数に換算すると 1 日当たり約 8,000 ～ 10,000 歩となる。)・強度が 3 メッツ以上の運動を 4 メッツ・時／週行う。(息が弾み汗をかく程度の運動を毎週 60 分行う。)・65 歳以上の高齢者に対しては、強度を問わず、身体活動を 10 メッツ・時／週行う。横になっただまや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、身体活動を毎日 40 分行う。)・性・年代別の全身持久力(最大酸素摂取量)の基準値として、男性 40 歳未満：11.0 メッツ、40-59 歳：10.0 メッツ、60 歳以上：9.0 メッツ、女性 40 歳未満：9.5 メッツ、40-59 歳：8.5 メッツ、60 歳以上：7.5 メッツ・量反応関係に基づいた現状に加える身体活動量の基準として、現在の身体活動量を、少しでも増やす。(今より毎日 10 分ずつ長く歩くようにする。)</div>	<div>参考 健康づくりのための身体活動基準 2013 の中で提案されている基準</div> <div><p>〈18 ～ 64 歳〉①強度が 3 メッツ以上の身体活動を 23 メッツ・時／週行う。(歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日 60 分行う。)</p><p>②強度が 3 メッツ以上の運動を 4 メッツ・時／週行う。(息が弾み汗をかく程度の運動を毎週 60 分行う。)</p><p>③体力(うち全身持久力) 次に示す強度で 3 分以上運動の継続が出来れば、基準を満たすと評価できる。男性 40 歳未満：11.0 メッツ、40-59 歳：10.0 メッツ、60 歳以上：9.0 メッツ、女性 40 歳未満：9.5 メッツ、40-59 歳：8.5 メッツ、60 歳以上：7.5 メッツ</p><p>〈65 歳以上〉 強度を問わず、身体活動を 10 メッツ・時／週行う。横になっただまや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、身体活動を毎日 40 分行う。</p><p>〈18 歳未満〉 積極的に身体活動に取り組み、こどもの頃から生涯を通じた健康づくりが始まるという考え方を育むことが重要である。</p></div>																								
	P80	高血圧の基準	<div>■高血圧の基準</div> <div>収縮期血圧 140mmHg または 拡張期血圧 90 mmHg (日本高血圧学会 高血圧治療ガイドラインの分類より)</div>	<div>■高血圧の基準</div> <div>診察室血圧 収縮期血圧 140 mmHg ～かつ／または 拡張期血圧 90 mmHg ～ 家庭内血圧 収縮期血圧 135 mmHg ～かつ／または 拡張期血圧 85 mmHg ～ (日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2019 より)</div>																								
第10回	P82	参考 日本人のためのがん予防法	<div>参考 「現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法」</div> <table><tr><td>喫煙</td><td>たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。</td></tr><tr><td>飲酒</td><td>飲むなら、節度のある飲酒をする。</td></tr><tr><td>食事</td><td>食事は偏らずバランスよくとる。 * 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 * 野菜や果物不足にならない。 * 飲食物を熱い状態ととらない。</td></tr><tr><td>身体活動</td><td>日常生活を活動的に過ごす</td></tr><tr><td>体形</td><td>成人期での体重を適正な範囲に維持する(太りすぎない、やせすぎない)</td></tr><tr><td>感染</td><td>肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる。</td></tr></table> <div>独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター 2011年</div>	喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。	飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。	食事	食事は偏らずバランスよくとる。 * 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 * 野菜や果物不足にならない。 * 飲食物を熱い状態ととらない。	身体活動	日常生活を活動的に過ごす	体形	成人期での体重を適正な範囲に維持する(太りすぎない、やせすぎない)	感染	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる。	<div>参考 日本人のためのがん予防法 2017 年 8 月 1 日改訂版</div> <table><tr><td>喫煙</td><td>たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。</td></tr><tr><td>飲酒</td><td>飲むなら、節度のある飲酒をする。</td></tr><tr><td>食事</td><td>偏らずバランスよくとる。 * 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 * 野菜や果物不足にならない。 * 飲食物を熱い状態ととらない。</td></tr><tr><td>身体活動</td><td>日常生活を活動的に。</td></tr><tr><td>体形</td><td>適正な範囲内に。</td></tr><tr><td>感染</td><td>肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。機会があればピロリ菌検査を。</td></tr></table> <div>国立研究開発法人 国立がん研究センター 社会と健康研究センター</div>	喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。	飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。	食事	偏らずバランスよくとる。 * 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 * 野菜や果物不足にならない。 * 飲食物を熱い状態ととらない。	身体活動	日常生活を活動的に。	体形	適正な範囲内に。	感染	肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。機会があればピロリ菌検査を。
	喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。																										
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。																											
食事	食事は偏らずバランスよくとる。 * 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 * 野菜や果物不足にならない。 * 飲食物を熱い状態ととらない。																											
身体活動	日常生活を活動的に過ごす																											
体形	成人期での体重を適正な範囲に維持する(太りすぎない、やせすぎない)																											
感染	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる。																											
喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。																											
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。																											
食事	偏らずバランスよくとる。 * 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 * 野菜や果物不足にならない。 * 飲食物を熱い状態ととらない。																											
身体活動	日常生活を活動的に。																											
体形	適正な範囲内に。																											
感染	肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。機会があればピロリ菌検査を。																											

回数	ページ	該当箇所	第7版 記載内容	第8版 記載内容
第11回	P84	(3) 免疫細胞と免疫系 ①自然免疫と獲得免疫 5行目	細胞感染の初期には食細胞（特に好中球）が、～	細胞感染の初期には食細胞（ 好中球やマクロファージ ）が、
	P87	1行目	サイトカインは細胞が産生するたんぱくで、	サイトカインは細胞が産生するたんぱく 質 で、
	P90	(1) 風邪の予防に用いるメディカルハーブ、精油 エキナセア 2行目	剤型	剤形
第12回	P95	図13 良いストレスと悪いストレス	真の差し替え	P95 図13をP93（P92②ストレス反応の現れ方とその時間の前）に移動。
第14回	P108	(1) 表皮 2行目 3行目 6行目	角質層 徐々に押し上げられて表面で角質化し、最終的に垢となつてはがれ落ちます。 角質層	角層 徐々に押し上げられて、最後に角層の表面から角片となつてはがれ落ちます。 角層
	P109	図16 皮膚の構造	角質層	角層
	P112	2行目	角質	角層
	P114	(4) 植物美容に用いられるメディカルハーブと精油 スギナ 1行目	シミ	シワ
第16回	P129	表10 食品と医薬品	<div>■表10 食品と医薬品</div> 	<div>■表10 食品と医薬品</div> 

回数	ページ	第7版 記載内容	第8版 記載内容
第16回	P130 ～131	<div><h2>6 保健機能食品制度</h2><h3>（１）特定保健用食品（トクホ）</h3><p>健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。</p><p>それらのうち、「疾病リスク低減表示」として、下記の２カテゴリーについては疾病リスク低減効果表示が認められています。</p><ul style="list-style-type: none">・「若い女性のカルシウム摂取と将来の骨粗鬆症になるリスクの関係」・「妊娠の可能性のある女性の葉酸摂取と神経管閉鎖障害を持つ子どもが生まれるリスクの関係」<h3>（２）栄養機能食品</h3><p>栄養成分（ビタミン・ミネラルなど）の補給のために利用される食品で、ほとんどのものが、サプリメントの形で流通しています。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、製品にその栄養機能と「栄養機能食品」である旨を表示できます。</p><div><div>■表11 栄養機能食品と表示できる栄養素</div><div>n-3系脂肪酸、亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸</div><div>(公益財団法人 日本健康・栄養食品協会)</div></div><h3>（３）機能性表示食品</h3><p>事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品（生鮮食品を含めすべて）です。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報が消費者庁長官へ届けられたものです。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。</p><p>＊保健機能食品には、「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。」の表示を容器包装の前面に表示することが義務付けられています。</p><h3>（４）その他</h3><p>保健機能食品に該当しない食品や食材、ハーブなどは、「一般食品（いわゆる健康食品）」に含まれます。健康食品、サプリメントを摂取するときは、安全性と有効性を確認するために、厚生労働省のHP掲載のパンフレット「健康食品の正しい利用法」をご一読ください。</p></div>	<div><h2>6 保健機能食品制度</h2><h3>（１）特定保健用食品（トクホ）</h3><p>健康の維持増進に役立つことが最終製品を用いた有効性・安全性のヒト試験において確認され、「コレステロールの吸収を抑える」など健康の維持・増進に役立つまたは適する旨の表示をすることが許可された食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、製品ごとに消費者庁長官が許可しています。</p><p>それらのうち、「疾病リスク低減表示」として、カルシウムと葉酸については疾病リスク低減効果表示が認められています。</p><ul style="list-style-type: none">・「若い女性のカルシウム摂取と将来の骨粗鬆症になるリスクの関係」・「妊娠の可能性のある女性の葉酸摂取と神経管閉鎖障害を持つ子どもが生まれるリスクの関係」＊<p>＊現在のところ許可されている製品はない</p><h3>（２）栄養機能食品</h3><p>身体の健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分（ビタミン、ミネラル等）の補給・補完を目的としたもので、普段の食生活で栄養成分が不足した（する）場合や、偏食などにより一定の栄養成分の不足が予想される場合に、その補給のために利用する食品です。</p><p>なお、栄養機能食品は、国への届出や審査は不要で、国が定めている規格基準を満たすという条件のもとに、製造・販売を自由に行うことが出来ます。</p><p>栄養機能食品の栄養機能の例示（ビタミンC）</p><p>「ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。」</p><div><div>■表11 栄養機能食品と表示できる栄養素</div><div>n-3系脂肪酸、亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸</div></div><h3>（３）機能性表示食品</h3><p>国の定めるルールに基づき、事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要な事項を、販売前に消費者庁長官に届け出れば、事業者自らの責任において機能性を表示することができる食品です。特定保健用食品（トクホ）と異なり、国は審査を行っていません。トクホに比べて幅広い機能性の届け出があり、生鮮食品からサプリメントまであらゆる食品群の製品が販売されています。</p><p>■トクホでは許可されていないが、機能性表示食品として届け出のある機能性</p><p>認知機能の維持、目の機能のサポート、膝関節の動きのサポート、睡眠の質の改善、ストレス・緊張の緩和、疲労の軽減、歩行機能の維持、筋肉を作る力をサポート、目・鼻の不快感を軽減、免疫機能の維持、肌の弾力、尿酸値を下げる、健康な肝機能の維持等</p><h3>（４）その他</h3><p>保健機能食品以外の健康食品は「いわゆる健康食品」と呼ばれます。食品として用いるメディカルハーブやメディカルハーブを含む製品も「いわゆる健康食品」に分類され、医薬品的な効果効果の標榜はもちろん保健機能等を謳うことは禁じられています。保健機能食品を含む健康食品を利用するに際しては、下記資料を参考に利用することをお勧めします。</p><p>■厚生労働省発行 「健康食品の正しい利用法」 https://hfnet.nibiohn.go.jp/usr/kiso/pamphlet/ippann.pdf</p><p>■食品安全委員会発行 「いわゆる「健康食品」に関するメッセージ」 https://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.data/kenkosyokuhin_message.pdf</p></div>

回数	ページ	該当箇所	第7版 記載内容	第8版 記載内容
第17回	(旧 P136) P137	4 ライフステージに応じたハーバ ルライフ 6行目	追加	<p>■フレイル予防</p> <p>ヒト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動きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。健康長寿のためには「栄養、運動、社会参加」をどれも欠かさずに維持・改善することがフレイル予防に重要になってきます。</p> <p>■「フレイル」</p> <p>「加齢により、心身の活力が 徐々に低下した状態」を表した言葉です。フレイルの兆候に気づいたら、できるだけ早く適切に対処することで、今より悪くならないように維持、そして改善へとつなげることが重要です。</p>
各論	P162	ブラックコホシュ各論	追加	<p>補足</p> <p>「過去に海外で肝機能異常等の健康被害が報告されており、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より、2020年6月「食品衛生法の指定成分」（※巻末資料）に指定されました。</p> <p>指定を妥当とする理由：肝障害を引き起こす作用本体成分は必ずしも明確ではないが、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）を含有する。</p>
資料	P178	語句集（掲載用語） 受容体（レセプター）の下	追加	<p>食品衛生法の指定成分</p> <p>食品衛生上の危害の発生を防止する見地から特別の注意を必要とする成分又は物であって、厚生労働大臣が指定したもの。</p> <p>ブラックコホシュ各論内補足</p>
資料	P183	泌尿器、生殖器のなりたちと機能	前立腺を示す線の追加	<p>● 泌尿器、生殖器のなりたちと機能</p>  <p>● 泌尿器、生殖器のなりたちと機能</p> <p>腎臓 腰の両側の背骨の近いところにあり長さ10cm、幅5cm、厚さ3cmのそら豆型。200万個以上の細胞フィルターで水、尿素、尿酸などに分類し小便として排出血液をろ過して尿を作る。</p> <p>尿管 腎臓から膀胱にいたる細い管。腎臓で作られる尿の通り道。尿管の壁の筋肉の働きにより尿がしごかれるように膀胱に送られる。</p> <p>膀胱 尿を一時的にためておくところ。0.5Lほど入るが、半分ほど尿がたまると尿意を感じる。</p> <p>前立腺 膀胱の直下で尿道を取り巻き、その導管は下を向く。クリの実大の外分泌腺で、精子の運動性を促進する乳白色の分泌物を作る。</p> <p>子宮 卵巣</p>

回数

ページ

第7版 記載内容

資料

P190

資料一覧

● 栄養成分の機能と生理作用（日本食品標準成分表 2010 の概要 文部科学省）

一般成分	水分	人体は、一日約 2 リットルの水を摂取し、排泄。この収支バランスを保つことにより、体細胞や組織は正常な機能を維持
	たんばく質	体組織、酵素、ホルモン等の材料、栄養素運搬物質、エネルギー源等
	脂質	エネルギー源、細胞構成成分等として重要な物質
	炭水化物	エネルギー源、血糖の恒常性の保守

無機質	成分名	生理作用	欠乏症等
	ナトリウム	細胞外液の量と浸透圧を維持、糖の吸収、神経や筋肉細胞の活動に関与	疲労感、低血圧（過剰症：むくみ、高血圧）
	カリウム	細胞内の浸透圧維持、細胞の活性維持	腎機能が低下すると摂取制限が必要
	カルシウム	骨や歯の構成成分、細胞の興奮、血液の凝固に関与	成長不良、骨や歯の強度低下、骨粗鬆症
	マグネシウム	骨の弾性維持、細胞のカリウム濃度調節、酵素作用の活性化	成人病になると不足しやすい。腎機能が低下すると摂取制限が必要
	リン	骨の構成成分、エネルギー代謝に必要、細胞内の情報伝達	腎機能が低下すると摂取制限が必要
	鉄	血液中のヘモグロビン、筋肉のミオグロミンの構成成分	貧血
	亜鉛	核酸やたんばく質の合成に関与する酵素の構成成分、いくつかの酵素の補助因子	成長障害、皮膚炎
	銅	酵素の構成成分、乳児の成長、骨強度、赤血球、白血球細胞の成熟に関与	貧血、骨異常
	マンガン	骨代謝、糖脂質代謝に関与	骨の発育低下
	ヨウ素	甲状腺ホルモンの構成要素	甲状腺腫
	セレン	過酸化脂質の分解、甲状腺ホルモンの生理活性に関与	心筋障害（克山病）
脂溶性ビタミン	クロム	糖代謝、コレステロール代謝、結合組織代謝、たんばく質代謝に関与	耐糖能低下、体重減少、末梢神経障害
	モリブデン	酸化還元酵素の補助因子	頻脈、多呼吸、夜盲症
	ビタミン A	視覚の正常化、感染予防、遺伝子の発現調節	夜盲症等の視力障害、皮膚のかさつき、細菌に対する抵抗力の低下
	ビタミン D	骨の発育、カルシウムの代謝に関与、遺伝子の発現調節	くる病、骨粗鬆症
	ビタミン E	脂質の過酸化の防止、生体膜の機能維持	神経機能低下、不妊
ビタミン K	血液の凝固、骨の形成に関与	新生児の頭蓋内出血	

第8版 記載内容

資料一覧

● 栄養成分の機能と生理作用

一般成分	水分	人体は約 60%を水で構成され、一日約 2 リットルの水を摂取し排泄する。この収支バランスを保つことにより、身体の細胞や組織は正常な機能を営んでいる
	たんばく質	人体の水分を除いた重量の 1/2 以上を占める。体組織、酵素、ホルモン等の材料、栄養素運搬物質、エネルギー源等として重要
	脂質	生体内では、エネルギー源、細胞構成成分等として重要な成分
	炭水化物	生体内では、主にエネルギー源として利用される重要な成分

無機質	成分名	生理作用	欠乏症等
	ナトリウム	体液の浸透圧維持に不可欠。神経伝達や筋収縮などに関与	欠乏：疲労感、低血圧 過剰：浮腫、高血圧、胃がん
	カリウム	浸透圧の調整、筋収縮や神経伝達に関与	過剰：高カリウム血症 腎機能が低下している人では注意が必要
	カルシウム	骨および歯の主要構成成分。神経筋興奮、血液凝固、生理活性物質の分泌、筋肉の収縮・伸張・興奮性の抑制、酵素反応、ホルモンや神経伝達物質の放出反応、ホルモンの細胞内情報伝達作用など、生命を維持するうえで重要な生理機能の調節に関与	欠乏：小児のくる病、骨量減少症、骨粗鬆症、高血圧、動脈硬化、認知障害、免疫異常、糖尿病、肥満、腫瘍、軟骨の変性と変形性関節症の誘因 過剰：泌尿器系結石、ミルクアルカリ症候群
	マグネシウム	骨の弾性維持、細胞のカリウム濃度調節、細胞核の形態維持に関与	多くの生活習慣病やアルコール中毒の際に細胞内マグネシウムの低下がみられ、腎機能が低下すると高マグネシウム血症となる場合がある
	リン	骨の主要構成成分、リン脂質の構成成分、エネルギー代謝に関与	腎機能が低下すると摂取制限が必要
	鉄	血液中のヘモグロビン、筋肉のミオグロミン、細胞のシトクロムの構成成分	欠乏：貧血 過剰：血色素症、ヘモシデリン沈着症
	亜鉛	核酸やたんばく質の合成に関与する酵素の他、数多くの酵素の構成成分。インスリンの構成成分としても重要	小児：成長障害、皮膚炎 成人：皮膚、粘膜、血球、肝臓等の再生不良、味覚・嗅覚障害、免疫たんばくの合成能低下
	銅	カテコールアミン代謝酵素等の構成成分、乳児の成長、骨強度、赤血球、白血球細胞の成熟に関与。酸素運搬に重要な役割	乳幼児（銅不足ミルク摂取時）：たんばく質栄養障害、難治性下痢症 成人：貧血、白血球減少、骨異常
	マンガン	ビルビン酸カルボキシラーゼ等の構成要素、骨代謝・糖脂質代謝に関与	骨の発育低下

回数	ページ	第7版 記載内容	第8版 記載内容																																																																																																																		
資料	P191	<table><tr><td rowspan="10">水溶性ビタミン</td><td>ビタミンB₁</td><td>糖質の代謝に必要な成分</td><td>脚気</td></tr><tr><td>ビタミンB₂</td><td>酸化還元酵素の補酵素の成分、ほとんどの栄養素の代謝に必要な成分</td><td>口内炎、成長障害</td></tr><tr><td>ナイアシン</td><td>酸化還元酵素の補酵素の成分、各種の代謝に必要な成分</td><td>皮膚炎、下痢</td></tr><tr><td>ビタミンB₆</td><td>アミノ酸の代謝に必要</td><td>皮膚炎</td></tr><tr><td>ビタミンB₁₂</td><td>アミノ酸、核酸の代謝に必要な成分</td><td>悪性貧血</td></tr><tr><td>葉酸</td><td>アミノ酸、核酸の代謝に必要な成分</td><td>貧血、舌炎</td></tr><tr><td>パントテン酸</td><td>糖質、脂質の代謝に必要な成分</td><td>成長障害、皮膚炎</td></tr><tr><td>ビオチン</td><td>カルボキシラーゼの補酵素として、炭素固定反応や炭素転移反応に関与</td><td>皮膚障害、舌炎、結膜炎、食欲不振、筋緊張低下</td></tr><tr><td>ビタミンC</td><td>生体内の酸化還元反応に必要な成分、コラーゲンの生成と保持</td><td>壊血病</td></tr><tr><td>脂肪酸組成（飽和、一価不飽和、多価不飽和）</td><td>脂質の構成成分、エネルギー源、細胞膜の構成成分</td><td>必須脂肪酸の欠乏により成長不良、皮膚異常</td></tr><tr><td colspan="2">コレステロール</td><td>細胞膜の構成成分、胆汁酸や各種ホルモンの前駆物質</td><td>血液中の濃度が高いと動脈硬化や胆石</td></tr><tr><td colspan="2">食物繊維（水溶性、不溶性、総量）</td><td>コレステロール値、血糖値の改善、腸内細菌の増殖促進、便秘の改善</td><td></td></tr></table> <p>このほか、日本食品標準成分表2010には、エネルギー、灰分（無機質の総量の指標）、食塩相当量を記載している。</p>	水溶性ビタミン	ビタミンB ₁	糖質の代謝に必要な成分	脚気	ビタミンB ₂	酸化還元酵素の補酵素の成分、ほとんどの栄養素の代謝に必要な成分	口内炎、成長障害	ナイアシン	酸化還元酵素の補酵素の成分、各種の代謝に必要な成分	皮膚炎、下痢	ビタミンB ₆	アミノ酸の代謝に必要	皮膚炎	ビタミンB ₁₂	アミノ酸、核酸の代謝に必要な成分	悪性貧血	葉酸	アミノ酸、核酸の代謝に必要な成分	貧血、舌炎	パントテン酸	糖質、脂質の代謝に必要な成分	成長障害、皮膚炎	ビオチン	カルボキシラーゼの補酵素として、炭素固定反応や炭素転移反応に関与	皮膚障害、舌炎、結膜炎、食欲不振、筋緊張低下	ビタミンC	生体内の酸化還元反応に必要な成分、コラーゲンの生成と保持	壊血病	脂肪酸組成（飽和、一価不飽和、多価不飽和）	脂質の構成成分、エネルギー源、細胞膜の構成成分	必須脂肪酸の欠乏により成長不良、皮膚異常	コレステロール		細胞膜の構成成分、胆汁酸や各種ホルモンの前駆物質	血液中の濃度が高いと動脈硬化や胆石	食物繊維（水溶性、不溶性、総量）		コレステロール値、血糖値の改善、腸内細菌の増殖促進、便秘の改善		<table><tr><td rowspan="5">無機質</td><td>ヨウ素</td><td>甲状腺ホルモンの構成要素</td><td>甲状腺腫</td></tr><tr><td>セレン</td><td>グルタチオンペルオキシダーゼの構成要素、抗酸化反応に重要な役割。甲状腺ホルモンの生理活性に関与</td><td>欠乏：心筋障害（克山病）、甲状腺低下症 過剰：爪の変形、脱毛、胃腸障害、下痢</td></tr><tr><td>クロム</td><td>糖代謝、コレステロール代謝、結合組織代謝、たんぱく質代謝に関与</td><td>耐糖能低下、体重減少、末梢神経障害</td></tr><tr><td>モリブデン</td><td>酸化還元酵素の補助因子</td><td>頻脈、多呼吸、夜盲症</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td rowspan="5">脂溶性ビタミン</td><td>ビタミンA</td><td>視覚の正常化、成長及び生殖作用、感染予防、遺伝子の発現調節</td><td>欠乏：生殖不能、免疫力の低下、夜盲症、眼球乾燥症、成長停止等 過剰：頭痛、吐き気、骨や皮膚の変化等</td></tr><tr><td>ビタミンD</td><td>骨の石灰化、カルシウムの代謝に関与、遺伝子の発現調節</td><td>小児：くる病 成人：骨軟化症</td></tr><tr><td>ビタミンE</td><td>脂質の過酸化の防止、生体膜の機能維持</td><td>神経機能低下、筋無力症、不妊</td></tr><tr><td>ビタミンK</td><td>血液の凝固、骨の形成に関与</td><td>新生児の頭蓋内出血</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td rowspan="10">水溶性ビタミン</td><td>ビタミンB₁</td><td>各種酵素の補酵素として糖質及び分岐鎖アミノ酸の代謝に不可欠</td><td>倦怠感、食欲不振、浮腫等を伴う脚気、ウエルニツケ脳症、コルサコフ症候群</td></tr><tr><td>ビタミンB₂</td><td>フラビン酵素の補酵素の構成成分として、ほとんどの栄養素の代謝に関わる</td><td>口内炎、眼球炎、脂漏性皮膚炎、成長障害</td></tr><tr><td>ナイアシン</td><td>酸化還元酵素の補酵素の成分、各種の代謝に必要な成分</td><td>皮膚炎、下痢、精神神経障害を伴うペラグラ、成長障害</td></tr><tr><td>ビタミンB₆</td><td>補酵素として、アミノ酸、脂質の代謝、神経伝達物質の生成等に関与</td><td>皮膚炎、動脈硬化性血管障害、食欲不振</td></tr><tr><td>ビタミンB₁₂</td><td>アミノ酸、奇数鎖脂肪酸、核酸等の代謝に補酵素として働く。神経機能の正常化及びヘモグロビン合成にも関与</td><td>悪性貧血、神経障害</td></tr><tr><td>葉酸</td><td>補酵素として、核酸、アミノ酸、たんぱく質の代謝に関与。特に細胞の分化のさかんな胎児にとっては重要な栄養成分</td><td>巨赤芽球性貧血、舌炎、二分脊柱を含む精神神経異常</td></tr><tr><td>パントテン酸</td><td>糖、脂肪酸の代謝における酵素反応に補酵素として関与</td><td>皮膚炎、副腎障害、末梢神経障害、抗体産生障害、成長阻害等</td></tr><tr><td>ビオチン</td><td>カルボキシラーゼの補酵素として、炭素固定反応や炭素転移反応に関与</td><td>脱毛や発疹等の皮膚障害、舌炎、結膜炎、食欲不振、筋緊張低下</td></tr><tr><td>ビタミンC</td><td>生体内の酸化還元反応に必要な成分、コラーゲンの生成と保持</td><td>壊血病</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="2">脂肪酸（飽和、一価不飽和、多価不飽和）</td><td>脂質の主要な構成成分。必須脂肪酸は、多くの生理活性物質の原料となる</td><td>必須脂肪酸の欠乏により成長不良、皮膚異常</td></tr><tr><td colspan="2">コレステロール</td><td>細胞膜の構成成分、胆汁酸や各種ホルモンの前駆物質として重要</td><td>血中濃度が高いと高脂血症や動脈硬化、胆石等 濃度が低いと貧血や脳出血等</td></tr><tr><td colspan="2">食物繊維（水溶性、不溶性）</td><td>消化管機能や腸の蠕動運動を促進、栄養素の吸収を緩慢にする。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維とは生理作用に違いがある</td><td></td></tr></table>	無機質	ヨウ素	甲状腺ホルモンの構成要素	甲状腺腫	セレン	グルタチオンペルオキシダーゼの構成要素、抗酸化反応に重要な役割。甲状腺ホルモンの生理活性に関与	欠乏：心筋障害（克山病）、甲状腺低下症 過剰：爪の変形、脱毛、胃腸障害、下痢	クロム	糖代謝、コレステロール代謝、結合組織代謝、たんぱく質代謝に関与	耐糖能低下、体重減少、末梢神経障害	モリブデン	酸化還元酵素の補助因子	頻脈、多呼吸、夜盲症				脂溶性ビタミン	ビタミンA	視覚の正常化、成長及び生殖作用、感染予防、遺伝子の発現調節	欠乏：生殖不能、免疫力の低下、夜盲症、眼球乾燥症、成長停止等 過剰：頭痛、吐き気、骨や皮膚の変化等	ビタミンD	骨の石灰化、カルシウムの代謝に関与、遺伝子の発現調節	小児：くる病 成人：骨軟化症	ビタミンE	脂質の過酸化の防止、生体膜の機能維持	神経機能低下、筋無力症、不妊	ビタミンK	血液の凝固、骨の形成に関与	新生児の頭蓋内出血				水溶性ビタミン	ビタミンB ₁	各種酵素の補酵素として糖質及び分岐鎖アミノ酸の代謝に不可欠	倦怠感、食欲不振、浮腫等を伴う脚気、ウエルニツケ脳症、コルサコフ症候群	ビタミンB ₂	フラビン酵素の補酵素の構成成分として、ほとんどの栄養素の代謝に関わる	口内炎、眼球炎、脂漏性皮膚炎、成長障害	ナイアシン	酸化還元酵素の補酵素の成分、各種の代謝に必要な成分	皮膚炎、下痢、精神神経障害を伴うペラグラ、成長障害	ビタミンB ₆	補酵素として、アミノ酸、脂質の代謝、神経伝達物質の生成等に関与	皮膚炎、動脈硬化性血管障害、食欲不振	ビタミンB ₁₂	アミノ酸、奇数鎖脂肪酸、核酸等の代謝に補酵素として働く。神経機能の正常化及びヘモグロビン合成にも関与	悪性貧血、神経障害	葉酸	補酵素として、核酸、アミノ酸、たんぱく質の代謝に関与。特に細胞の分化のさかんな胎児にとっては重要な栄養成分	巨赤芽球性貧血、舌炎、二分脊柱を含む精神神経異常	パントテン酸	糖、脂肪酸の代謝における酵素反応に補酵素として関与	皮膚炎、副腎障害、末梢神経障害、抗体産生障害、成長阻害等	ビオチン	カルボキシラーゼの補酵素として、炭素固定反応や炭素転移反応に関与	脱毛や発疹等の皮膚障害、舌炎、結膜炎、食欲不振、筋緊張低下	ビタミンC	生体内の酸化還元反応に必要な成分、コラーゲンの生成と保持	壊血病				脂肪酸（飽和、一価不飽和、多価不飽和）		脂質の主要な構成成分。必須脂肪酸は、多くの生理活性物質の原料となる	必須脂肪酸の欠乏により成長不良、皮膚異常	コレステロール		細胞膜の構成成分、胆汁酸や各種ホルモンの前駆物質として重要	血中濃度が高いと高脂血症や動脈硬化、胆石等 濃度が低いと貧血や脳出血等	食物繊維（水溶性、不溶性）		消化管機能や腸の蠕動運動を促進、栄養素の吸収を緩慢にする。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維とは生理作用に違いがある	
水溶性ビタミン	ビタミンB ₁	糖質の代謝に必要な成分		脚気																																																																																																																	
	ビタミンB ₂	酸化還元酵素の補酵素の成分、ほとんどの栄養素の代謝に必要な成分		口内炎、成長障害																																																																																																																	
	ナイアシン	酸化還元酵素の補酵素の成分、各種の代謝に必要な成分		皮膚炎、下痢																																																																																																																	
	ビタミンB ₆	アミノ酸の代謝に必要		皮膚炎																																																																																																																	
	ビタミンB ₁₂	アミノ酸、核酸の代謝に必要な成分		悪性貧血																																																																																																																	
	葉酸	アミノ酸、核酸の代謝に必要な成分		貧血、舌炎																																																																																																																	
	パントテン酸	糖質、脂質の代謝に必要な成分		成長障害、皮膚炎																																																																																																																	
	ビオチン	カルボキシラーゼの補酵素として、炭素固定反応や炭素転移反応に関与		皮膚障害、舌炎、結膜炎、食欲不振、筋緊張低下																																																																																																																	
	ビタミンC	生体内の酸化還元反応に必要な成分、コラーゲンの生成と保持		壊血病																																																																																																																	
	脂肪酸組成（飽和、一価不飽和、多価不飽和）	脂質の構成成分、エネルギー源、細胞膜の構成成分	必須脂肪酸の欠乏により成長不良、皮膚異常																																																																																																																		
コレステロール		細胞膜の構成成分、胆汁酸や各種ホルモンの前駆物質	血液中の濃度が高いと動脈硬化や胆石																																																																																																																		
食物繊維（水溶性、不溶性、総量）		コレステロール値、血糖値の改善、腸内細菌の増殖促進、便秘の改善																																																																																																																			
無機質	ヨウ素	甲状腺ホルモンの構成要素	甲状腺腫																																																																																																																		
	セレン	グルタチオンペルオキシダーゼの構成要素、抗酸化反応に重要な役割。甲状腺ホルモンの生理活性に関与	欠乏：心筋障害（克山病）、甲状腺低下症 過剰：爪の変形、脱毛、胃腸障害、下痢																																																																																																																		
	クロム	糖代謝、コレステロール代謝、結合組織代謝、たんぱく質代謝に関与	耐糖能低下、体重減少、末梢神経障害																																																																																																																		
	モリブデン	酸化還元酵素の補助因子	頻脈、多呼吸、夜盲症																																																																																																																		
脂溶性ビタミン	ビタミンA	視覚の正常化、成長及び生殖作用、感染予防、遺伝子の発現調節	欠乏：生殖不能、免疫力の低下、夜盲症、眼球乾燥症、成長停止等 過剰：頭痛、吐き気、骨や皮膚の変化等																																																																																																																		
	ビタミンD	骨の石灰化、カルシウムの代謝に関与、遺伝子の発現調節	小児：くる病 成人：骨軟化症																																																																																																																		
	ビタミンE	脂質の過酸化の防止、生体膜の機能維持	神経機能低下、筋無力症、不妊																																																																																																																		
	ビタミンK	血液の凝固、骨の形成に関与	新生児の頭蓋内出血																																																																																																																		
水溶性ビタミン	ビタミンB ₁	各種酵素の補酵素として糖質及び分岐鎖アミノ酸の代謝に不可欠	倦怠感、食欲不振、浮腫等を伴う脚気、ウエルニツケ脳症、コルサコフ症候群																																																																																																																		
	ビタミンB ₂	フラビン酵素の補酵素の構成成分として、ほとんどの栄養素の代謝に関わる	口内炎、眼球炎、脂漏性皮膚炎、成長障害																																																																																																																		
	ナイアシン	酸化還元酵素の補酵素の成分、各種の代謝に必要な成分	皮膚炎、下痢、精神神経障害を伴うペラグラ、成長障害																																																																																																																		
	ビタミンB ₆	補酵素として、アミノ酸、脂質の代謝、神経伝達物質の生成等に関与	皮膚炎、動脈硬化性血管障害、食欲不振																																																																																																																		
	ビタミンB ₁₂	アミノ酸、奇数鎖脂肪酸、核酸等の代謝に補酵素として働く。神経機能の正常化及びヘモグロビン合成にも関与	悪性貧血、神経障害																																																																																																																		
	葉酸	補酵素として、核酸、アミノ酸、たんぱく質の代謝に関与。特に細胞の分化のさかんな胎児にとっては重要な栄養成分	巨赤芽球性貧血、舌炎、二分脊柱を含む精神神経異常																																																																																																																		
	パントテン酸	糖、脂肪酸の代謝における酵素反応に補酵素として関与	皮膚炎、副腎障害、末梢神経障害、抗体産生障害、成長阻害等																																																																																																																		
	ビオチン	カルボキシラーゼの補酵素として、炭素固定反応や炭素転移反応に関与	脱毛や発疹等の皮膚障害、舌炎、結膜炎、食欲不振、筋緊張低下																																																																																																																		
	ビタミンC	生体内の酸化還元反応に必要な成分、コラーゲンの生成と保持	壊血病																																																																																																																		
脂肪酸（飽和、一価不飽和、多価不飽和）		脂質の主要な構成成分。必須脂肪酸は、多くの生理活性物質の原料となる	必須脂肪酸の欠乏により成長不良、皮膚異常																																																																																																																		
コレステロール		細胞膜の構成成分、胆汁酸や各種ホルモンの前駆物質として重要	血中濃度が高いと高脂血症や動脈硬化、胆石等 濃度が低いと貧血や脳出血等																																																																																																																		
食物繊維（水溶性、不溶性）		消化管機能や腸の蠕動運動を促進、栄養素の吸収を緩慢にする。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維とは生理作用に違いがある																																																																																																																			

回数	ページ	第7版 記載内容	第8版 記載内容																						
資料	P192	<div>● 食生活指針（文部科学省、厚生労働省・農林水産省）</div> <div><div><div>● 食事を楽しみましょう。 心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事作りに参加しましょう。</div><div>● 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。 朝食で、いきいきした1日をはじめましょう。 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 飲酒はほどほどにしましょう。</div><div>● 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。 多様な食品を組み合わせましょう。 調理方法が偏らないようにしましょう。 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。</div><div>● ごはんなどの穀物をしっかりと。 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 日本の気候・風土に適している米などの穀物を利用しましょう。</div><div>● 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。 たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。</div><div>● 食塩や脂肪は控えめに。 塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。</div></div><div><div>● 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。 太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。 しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。</div><div>● 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食をとりいれながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 時には新しい料理を作ってみましょう。</div><div>● 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。 買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しの少ない適量を心がけましょう。 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。 定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。</div><div>● 自分の食生活を見直してみよう。 自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。 家族や仲間と食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。 学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけよう。 子どものころから、食生活を大切にしよう。</div></div></div>	<div>● 食生活指針</div> <table><tr><th>食生活指針</th><th>食生活指針の実践</th></tr><tr><td>食事を楽しみましょう。</td><td>・ 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・ おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。 ・ 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。</td></tr><tr><td>1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</td><td>・ 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・ 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・ 飲酒はほどほどにしましょう。</td></tr><tr><td>適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</td><td>・ 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。 ・ 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・ 無理な減量はやめましょう。 ・ 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけよう。</td></tr><tr><td>主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</td><td>・ 多様な食品を組み合わせましょう。 ・ 調理方法が偏らないようにしましょう。 ・ 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。</td></tr><tr><td>ごはんなどの穀類をしっかりと。</td><td>・ 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 ・ 日本の気候・風土に適している米などの穀物を利用しましょう。</td></tr><tr><td>野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。</td><td>・ たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 ・ 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。</td></tr><tr><td>食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。</td><td>・ 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日7.5 g未満*、女性で6.5 g未満*とされています。 ・ 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・ 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。</td></tr><tr><td>日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。</td><td>・ 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。 ・ 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 ・ 食材に関する知識や調理技術を身につけよう。 ・ 地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。</td></tr><tr><td>食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</td><td>・ まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。 ・ 調理や保存を上手にして、食べ残しの少ない適量を心がけよう。 ・ 賞味期限や消費期限を考えて利用しよう。</td></tr><tr><td>「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。</td><td>・ 子供のころから、食生活を大切にしよう。 ・ 家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけよう。 ・ 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。 ・ 自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しよう。</td></tr></table> <div>文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定 平成 28 年 6 月一部改正 ※日本人の食事摂取基準 2020 年度版の目標量変更に伴い編者改変</div>	食生活指針	食生活指針の実践	食事を楽しみましょう。	・ 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・ おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。 ・ 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。	1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	・ 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・ 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・ 飲酒はほどほどにしましょう。	適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	・ 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。 ・ 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・ 無理な減量はやめましょう。 ・ 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけよう。	主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	・ 多様な食品を組み合わせましょう。 ・ 調理方法が偏らないようにしましょう。 ・ 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。	ごはんなどの穀類をしっかりと。	・ 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 ・ 日本の気候・風土に適している米などの穀物を利用しましょう。	野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。	・ たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 ・ 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。	食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。	・ 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日7.5 g未満*、女性で6.5 g未満*とされています。 ・ 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・ 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。	日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。	・ 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。 ・ 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 ・ 食材に関する知識や調理技術を身につけよう。 ・ 地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。	食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。	・ まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。 ・ 調理や保存を上手にして、食べ残しの少ない適量を心がけよう。 ・ 賞味期限や消費期限を考えて利用しよう。	「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。	・ 子供のころから、食生活を大切にしよう。 ・ 家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけよう。 ・ 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。 ・ 自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しよう。
		食生活指針	食生活指針の実践																						
食事を楽しみましょう。	・ 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・ おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。 ・ 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。																								
1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	・ 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・ 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・ 飲酒はほどほどにしましょう。																								
適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	・ 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。 ・ 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・ 無理な減量はやめましょう。 ・ 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけよう。																								
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	・ 多様な食品を組み合わせましょう。 ・ 調理方法が偏らないようにしましょう。 ・ 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。																								
ごはんなどの穀類をしっかりと。	・ 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 ・ 日本の気候・風土に適している米などの穀物を利用しましょう。																								
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。	・ たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 ・ 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。																								
食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。	・ 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日7.5 g未満*、女性で6.5 g未満*とされています。 ・ 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・ 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。																								
日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。	・ 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。 ・ 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 ・ 食材に関する知識や調理技術を身につけよう。 ・ 地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。																								
食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。	・ まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。 ・ 調理や保存を上手にして、食べ残しの少ない適量を心がけよう。 ・ 賞味期限や消費期限を考えて利用しよう。																								
「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。	・ 子供のころから、食生活を大切にしよう。 ・ 家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけよう。 ・ 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。 ・ 自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しよう。																								

回数	ページ	第7版 記載内容	第8版 記載内容
資料	P196	<div>法 規 制</div> <div>健康食品とサプリメントの法律</div> <p>日本でヒトの口に入るものは、法律では医薬品と食品に分けられます。</p> <p>食品は、保健機能食品と一般食品（いわゆる健康食品を含む）に分けられ、保健機能食品は、特定保健用食品・栄養機能食品・機能性表示食品に区別されます。一方一般食品は、食材や加工食品などの食事に供されるものの他、保健機能食品に該当しないサプリメントや、健康飲料などのいわゆる健康食品を網羅します。ハーブが主成分として配合された保健機能食品はなく、ハーブティーやハーブサプリメントは、一般食品です。</p> <p>1. 医薬品の法律</p> <p>医薬品は、「医薬品医療機器等法」（医薬品医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律）によって規制されます。</p> <p>医薬品医療機器等法は、「医薬品」「医薬部外品」「化粧品」「医療機器」の4種類についての品質、有効性及び安全性の確保のために必要な規制を行う事を目的としています。</p> <p>医薬品等の製造・販売・流通に関する規定はもちろん、医薬品等の表示・広告、薬局の開設に関する内容等についても定める法律です。</p> <p>2. 健康食品・サプリメントなど食品の法律</p> <p>a. 医薬品医療機器等法</p> <p>健康食品・サプリメントは厳密には、医薬品医療機器等法対象の4種類には含まれていません。しかし、「医薬品と誤認される」「効果の過大解釈により適切な治療を受ける機会を失う」事を避けるために、医薬品医療機器等法でも取り締まられています。</p> <p>サプリメントを含む食品の表示や広告物などを作成する際には、医薬品的な効能効果の標榜には注意が必要です。</p> <p>< 健康食品・サプリメントの効能・効果表現の可能な範囲 ></p> <p>①栄養補給を目的とした表現</p> <p>②健康、美容の維持を目的とした表現</p> <p>③健康増進を目的とした表現</p> <p>< 健康食品・サプリメントの不可能な表現 ></p> <p>①身体の組織機能の一般増強、増進を主たる目的とする効能効果（機能性表示食品では表示できる可能性もあります）</p> <p>②疾病の治療または予防を目的とする効能効果</p> <p>③医薬品的な効能効果の標榜</p> <p>b. 食品安全基本法</p> <p>2001（平成13）年9月、日本で初めてBSEが発生したことをきっかけとして、食品安全行政の見直しが行われました。2003（平成15）年に食品安全基本法が制定され、同年7月、規制や指導を行うリスク管理機関（厚生労働省、農林水産省）から独立して、科学的知見に基づいて客観的かつ中立公正にリスク評価を行うリスク評価機関として、内閣府に食品安全委員会が設立されました。これにより、日本においても、リスクアナリシスの考え方に基づいて食品安全行政を推進する体制が整いました。委員会の会議は公開で、また、食品添加物やトランス脂肪酸、アクリルアミドなど</p>	<div>法 規 制</div> <div>健康食品とサプリメントの法律</div> <p>日本でヒトの口に入るものは、法律では医薬品と食品に分けられます。</p> <p>食品は、保健機能食品と一般食品（いわゆる健康食品を含む）に分けられ、保健機能食品は、特定保健用食品・栄養機能食品・機能性表示食品に区別されます。一方一般食品は、食材や加工食品などの食事に供されるものの他、保健機能食品に該当しないサプリメントや、健康飲料などのいわゆる健康食品を網羅します。ハーブティーやハーブサプリメントも一般食品として分類されます。</p> <p>1. 医薬品の法律</p> <p>医薬品は、「医薬品医療機器等法」（医薬品医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律）によって規制されます。</p> <p>医薬品医療機器等法は、「医薬品」「医薬部外品」「化粧品」「医療機器」および「再生医療等製品」の5種類についての品質、有効性及び安全性の確保のために必要な規制を行う事を目的としています。</p> <p>医薬品等の製造・販売・流通に関する規定はもちろん、医薬品等の表示・広告、薬局の開設に関する内容等についても定める法律です。また、人だけでなく動物用医薬品の製造販売についても規定されています。</p> <p>2. 健康食品・サプリメントなど食品の法律</p> <p>a. 医薬品医療機器等法</p> <p>健康食品・サプリメントは厳密には、医薬品医療機器等法対象の4種類には含まれていません。しかし、「医薬品と誤認される」「効果の過大解釈により適切な治療を受ける機会を失う」事を避けるために、医薬品医療機器等法でも取り締まられています。</p> <p>サプリメントを含む食品の表示や広告物などを作成する際には、医薬品的な効能効果の標榜には注意が必要です。</p> <p>< 健康食品・サプリメントの効能・効果表現の可能な範囲 ></p> <p>①栄養補給を目的とした表現</p> <p>②健康、美容の維持を目的とした表現</p> <p>③健康増進を目的とした表現</p> <p>< 健康食品・サプリメントの不可能な表現 ></p> <p>①身体の組織機能の一般増強、増進を主たる目的とする効能効果</p> <p>②疾病の治療または予防を目的とする効能効果</p> <p>③身体の構造又は機能に影響を及ぼす標榜</p> <p>b. 食品安全基本法</p> <p>2003（平成15）年に食品安全基本法が制定され、同年7月、規制や指導を行うリスク管理機関（厚生労働省、農林水産省）から独立して、科学的知見に基づいて客観的かつ中立公正にリスク評価を行うリスク評価機関として、内閣府に食品安全委員会が設立されました。本法は食品安全委員会の設置根拠法令で、食品の安全性の確保に関する施策を総合的に推進することを目的としています。</p> <p>c. 食品表示法</p> <p>食品を摂取する際の安全性及び一般消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会を確保すること</p>

回数	ページ	第7版 記載内容	第8版 記載内容
資料	P197	<p>具体的な事からについての評価を食品安全委員会のHPで見ることができます。</p> <p>c. 消費者基本法</p> <p>この法律は、消費者と事業者との間にある情報力や交渉力などの格差を踏まえた上で、消費者の利益を擁護するために、国、地方公共団体及び事業者の責務等を明らかにして、国民の消費生活の安定及び向上を確保することを目的としています。一方で、「安全が確保される権利」が守られるため、消費者が自らの利益の擁護及び増進のため自主的かつ合理的に行動できるよう消費者の自立を支援することを基本としています。そのために、商品等について消費者の自主的かつ合理的な選択の機会が確保できるように、また消費者に対し必要な情報及び教育の機会を提供しています。</p> <p>d. 食品表示法</p> <p>食品表示法は、「JAS法」「食品衛生法」「健康増進法」の3法の食品表示に関する規定を整理、統合したものです。食品の表示は、消費者が食品を購入する時、食品の内容を正しく理解し、選択したり摂取する際の安全性を確保する上で重要な情報源となっています。万が一、事故が生じた場合には、その原因の究明や製品回収などの行政措置の対応を迅速かつ的確に行うための手がかりとなります。加工食品の包装容器には、原材料と添加物を区別してそれぞれに占める重量の割合の高いものから表示することに統一しています。アレルギー表示も個別表示になります。また、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量）の5成分の表示が義務付けられています。</p> <p>e. JAS法（農林物質の規格化等に関する法律）</p> <p>この法律は、食料品等が一定の品質や特別な生産方法で作られていることを保証する「JAS規格制度（任意の制度）」に関するものであり、この法律で定められたルールにしたがって身の回りの食品などには、JASマークがついています。</p> <p>f. 食品衛生法</p> <p>飲食に起因する衛生上の危害の発生を防止するための法律です。食品・食品添加物・器具・容器包装に関する有害物の販売使用禁止等の基準・規格の設定がなされています。</p> <p>g. 健康増進法</p> <p>“国民の健康づくり・疾病予防を積極的に推進する”ことを目的とする法律です。国民が生涯にわたって自らの健康状態を自覚するとともに健康の増進に努めなければならない事を規定、制定したものです。食事摂取基準、国民健康栄養調査、栄養表示基準、保健機能食品制度等は本法により定められています。</p> <p>h. 景品表示法（不当景品類及び不当表示法）</p> <p>消費者は、より質の高いもの、価格の安いものを求め、事業者は消費者の期待に応えるために、商品・サービスの質を向上させ、より安く販売するように努力します。ところが、不当な表示や過大な景品類の提供が行われると、消費者の選択に悪影響を与え、消費者の利益が損なわれることになります。そのような不当な表示や過大な景品類から消費者の利益を保護するための法律が「景品表示法」です。景品表示法は、不当な表示や過大な景品類の提供を厳しく規制することなどにより、消費者が適正に商品・サービスを選択できる環境を守ります。</p>	<p>を目的とした、「食品の表示」を包括的かつ一元的に管理する法律です。加工食品については、原則として使用されたすべての原材料と添加物を明確に分け、それぞれ重量順に記載することになっています。また特定原材料（アレルゲン）、保存方法、賞味期限等の記載が義務付けられているほか、栄養成分表示として熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量についても記載が義務付けられています。</p> <p>d. JAS法（日本農林規格等に関する法律）</p> <p>この法律は、食料品等が一定の品質や特別な生産方法で作られていることを保証する「JAS規格制度（任意の制度）」に関するものであり、この法律で定められたルールにしたがって身の回りの食品などには、JASマークがついています。</p> <p>e. 食品衛生法</p> <p>飲食に起因する衛生上の危害の発生を防止するための法律です。食品・添加物・器具・容器包装等の基準・規格の設定がなされています。</p> <p>f. 健康増進法</p> <p>“国民の健康づくり・疾病予防を積極的に推進する”ことを目的とする法律です。国民が生涯にわたって自らの健康状態を自覚するとともに健康の増進に努めなければならない事を規定、制定したものです。食事摂取基準、国民健康栄養調査、保健機能食品制度、受動喫煙に関する規制等は本法により定められています。</p> <p>g. 景品表示法（不当景品類及び不当表示法）</p> <p>消費者なら誰もがより良い商品やサービスを求めます。ところが実際より良く見せかける表示が行われたり、過大な景品付き販売が行われたりすると、それらにつられて消費者が実際には質の良くない商品やサービスを買ってしまい不利益を被るおそれがあります。景品表示法は商品やサービスの品質、内容、価格等を偽って表示を行うことを厳しく規制するとともに、過大な景品類の提供を防ぐために景品類の最高額を制限することなどにより、消費者がより良い商品やサービスを自主的かつ合理的に選べる環境を守ることを目的としています。</p> <p>h. 特定商取引法（特定商取引に関する法律）</p> <p>訪問販売、通信販売、連鎖販売取引法等といった消費者トラブルを生じやすい特定の取引形態を対象として、消費者保護と健全な市場形成の観点から、特定商取引法を活用し、取引の適正化を図っています。特定商取引法では、事業者の不適正な勧誘・取引を取り締まるための「行為規制」やトラブル防止・解決のための「民事ルール」（クーリング・オフ等）を定めています。</p> <p>3. ハーブの法規制</p> <p>公的なハーブの定義はありませんが、生薬を含むいわゆるハーブは、香料、調味料、嗜好品等々に用いられる比較的薬理作用の緩和なものから、医薬品として疾病の治療に用いられる薬理作用、副作用ともに強いものまで広範囲に見られます。厚生労働省局長通知「いわゆるハーブ類の取扱いについて」（いわゆる46通知の食薬区分）では“ハーブ（生薬等）”は、①専ら医薬品として使用される成分本質（原材料）リスト、②医薬的効能効果を標榜しない限り食品と認められる成分本質（原材料）</p>

回数	ページ	第7版 記載内容	第8版 記載内容
資料	P198	<p data-bbox="324 129 472 153">i. 特定商取引法</p> <p data-bbox="306 161 1126 284">訪問販売、通信販売、連鎖販売取引法等といった消費者トラブルを生じやすい特定の取引形態を対象として、消費者保護と健全な市場形成の観点から、特定商取引法を活用し、取引の適正化を図っています。特定商取引法では、事業者の不適正な勧誘・取引を取り締まるための「行為規制」やトラブル防止・解決のための「民事ルール」（クーリング・オフ等）を定めています。</p> <p data-bbox="286 328 454 352">3. ハーブの法規制</p> <p data-bbox="306 360 925 384">「ハーブに関する検討会報告書」のハーブに関する記述を以下に示します。</p> <p data-bbox="286 392 1126 647">“ハーブ（生薬等）は、香料、調味料、嗜好品等々に用いられる比較的薬理作用の緩和なものから、医薬品として疾病の治療に用いられる薬理作用、副作用ともに強いものまで広範囲に存在する”。ここでは“ハーブ（生薬等）”は、①専ら医薬品として使用される成分本質（原材料）リスト②医薬的効能効果を標榜しない限り食品と認められる成分本質（原材料）リストに2分類されている。ハーブサプリメントが食品として分類されるためには、医薬品でないことが求められる。配合されるハーブ成分が前記の分類②に分類される成分でないと医薬品医療機器等法（旧薬事法）違反として、罰せられる。すなわち、使用原材料、形状、標榜する効能効果、用法用量が医薬品医療機器等法違反にならないようにしなければならない。</p> <p data-bbox="286 692 454 716">4. アロマセラピー</p> <p data-bbox="286 724 1126 884">アロマセラピーを規定した法律は、現在日本ではありません。ハーブサプリメントと同様に、医薬品の薬効的な効能・効果等を表示した場合には医薬品医療機器等法による規制を受けます。また、虚偽誇大広告をした場合は不当景品表示法、販売における違法行為をした場合には特定商取引法、製品自体が問題を起こした場合はP L法による規制を受けます。E Uでは、天然物由来アレルゲンのポジティブリストによるアレルギー物質表示対象の精油が今後出てくる可能性があります。</p>	<p data-bbox="1294 145 2145 272">リストに2分類されています。ハーブサプリメントが食品として分類されるためには、医薬品でないことが求められる。配合されるハーブ成分が前記の分類②に分類される成分でないと医薬品医療機器等法違反として罰せられます。すなわち、使用原材料、形状、標榜する効能効果、用法用量が医薬品医療機器等法違反にならないようにしなければいけません。</p> <p data-bbox="1294 317 1462 341">4. アロマセラピー</p> <p data-bbox="1294 349 2145 485">アロマセラピーを規定した法律は、現在日本ではありません。ハーブサプリメントと同様に、医薬品や化粧品的な効能・効果等を表示した場合には医薬品医療機器等法による規制を受けます。また、不当表示（優良誤認）をした場合は不当景品表示法、製品自体が問題を起こした場合はP L法による規制を受けます。</p>

回数	ページ	該当箇所	第7版 記載内容	第8版 記載内容
資料	P199	<p>有用なインターネットサイト</p> <p>■ 国立研究開発法人 医薬品基盤・健康・栄養研究所 1行目</p> <p>8行目 (■ 国立研究開発法人 医薬品基盤・健康・栄養研究所の下)</p> <p>■ 厚生労働省ホームページ 3行目</p> <p>■ 消費者庁ホームページ 2行目</p> <p>4行目</p> <p>■ 「植物園へようこそ」 Botanical Garden (青木繁伸 群馬大学社会情報学部) 1行目</p>	<p>■ 独立行政法人 国立健康・栄養研究所</p> <p>http://www.nih.go.jp/eiken/</p> <p>追加</p> <p>「食品安全情報」</p> <p>JAS法や食品衛生法など</p> <p>や国民センター法</p> <p>http://aoki2.si.gunma-u.ac.jp/BotanicalGarden/BotanicalGarden-F.html</p>	<p>■ 国立研究開発法人 医薬品基盤・健康・栄養研究所</p> <p>http://www.nibiohn.go.jp/eiken/</p> <p>■ 食品安全委員会 http://www.fsc.go.jp/ 国民の安全の保護が最も重要であるという基本的認識のもと、食品を摂取することによる健康への悪影響について、科学的知見に基づき客観的かつ中立公正に評価を行う機関。食品の安全性について幅広い情報を知ることができる。</p> <p>「食品」</p> <p>食品表示法による</p> <p>削除</p> <p>http://aoki2.si.gunma-u.ac.jp/BotanicalGarden/BotanicalGarden-F.html</p>