

索引

あ

- 亜鉛 227
 - の食事摂取基準 269
 - の推奨量 227
 - の推定平均必要量 227
 - の耐容上限量 229
 - の目安量 229
- 亜鉛欠乏症 227
- 悪性貧血 160
- アスコルビン酸 169
- アセスメント 22
- 値の丸め方 15
- アミノ酸スコア 64
- アラキドン酸 83, 92
- アルコール 112
 - と生活習慣病 113
 - のエネルギー利用率 113
- α-カロテン 118
- α-トコフェロール 130
 - の血中濃度 131
 - の摂取量 131
- α-トコフェロール輸送たんぱく質 130
- α-リノレン酸 85
 - の目標量 86

い

- EPAの目標量 87, 88
- 一価不飽和脂肪酸 82
 - の目標量 82
- 飲酒 63

う

- ウイルソン病 231
- 運動 63, 37
- 運動指針 37

え

- エイコサペンタエン酸 85
- 栄養解析 28
- 栄養素の設定指標 44
- 栄養素の特性からみた分類 19
- 栄養素の特性からみた優先順位 19
- n-3系脂肪酸 85, 12
 - の食事摂取基準 107
 - の目安量 85
- n-6系脂肪酸 83, 12
 - の食事摂取基準 106
 - の目安量 84
 - の目標量 84
- エネルギー 2, 43, 8
 - の食事摂取基準 61, 42
 - の付加量：授乳婦 52
 - の付加量：妊婦 51
- エネルギー消費量 43
- エネルギー摂取量 62
- エネルギー蓄積量 43, 50
- LDL-コレステロール値 89

お

- オレイン酸 82

か

- 壊血病 169
- 外挿方法 13
- 角膜乾燥症 119
- 確率法 31
- 過小申告 22, 31
- 過大申告 22, 31
- カットポイント法 32
- 活用上の留意点 20, 26
- 活用の基礎理論 17
- 活用の基本分類 17
- 果糖 110
- カリウム 192
 - の食事摂取基準 214
 - の耐容上限量 194
 - の目安量 192
 - の目標量 193
- カリウム・窒素比 68
- カルシウム 195
 - 体内蓄積量 196
 - の経皮的損失量 197
 - の食事摂取基準 215
 - の推奨量 195
 - の推定平均必要量 195
 - の耐容上限量 198
 - の尿中排泄量 197
 - の見かけの吸収率 197
 - の目安量 197
- カルシウム出納 21

- 加齢によるエネルギーと身体活動量の変化 294
- 加齢による消化・吸収・代謝の変化 292
- カロテノイド 122
- がん 191, 245
- 冠動脈疾患 79, 82
- γ-リノレン酸 83

き

- 基準体位 11, 28, 42
- 基準体重 44
- 基礎代謝基準値 44
 - の考え方 53
- 基礎代謝量 44, 46, 53, 42
- 喫煙 63
- 喫煙者への注意事項 170
- 基本的鉄損失 218
- 給食管理 17, 33
- 休養 63
- 休養指針 35
- 給与エネルギーの決定 37
- 共役リノール酸 93

く

- グリセミック・インデックス 111
- くる病 125, 128
- クロム 247
 - の食事摂取基準 274
 - の推奨量 247
 - の推定平均必要量 247
 - の耐容上限量 249
 - の目安量 248

け

- 血液凝固因子 134
- 月経血による鉄損失 220
- 血清25-ヒドロキシビタミンD濃度 127
- 血中総コレステロール値 89
- 下痢 200
- 健康障害非発現量 8
- 健康づくりのための運動基準 2006 36
- 健康づくりのための運動指針 2006 37

健康づくりのための休養指針 35
健康づくりのための食生活指針
35
健康づくりのための睡眠指針 36

こ

ゴイトロゲン 241
高カリウム血症 194
高危険度群への活用上の留意点
38
高血圧 191
甲状腺ホルモン 237
高齢者 291, 24
—で考慮すべき栄養素 295
—における身体活動レベル
48
—の栄養摂取状況 295
—(70歳以上)の食事摂取基準
299, 306
—の身体状況 292
—(70歳以上)の推定エネルギー
—必要量 306
—の窒素出納 65
—への活用上の留意点 38
個人差 18, 63
骨粗鬆症・骨折 10, 125
骨軟化症 125
コバミド 159
コレステロール 89
—摂取量 89
—の食事摂取基準 108
—の目標量 90

さ

最低健康障害発現量 8
サプリメント 13, 169, 199, 225,
230

し

シアノコバラミン相当量 159
ジグリセリド 93
脂質 77, 12
—の食事摂取基準 104, 45
—の生理作用 77
—の付加量・目安量：授乳婦
92
—の付加量・目安量：妊婦
92
—の目安量 78
—の目安量：乳児 92
—の目標量 78
脂肪エネルギー比率 78
出生時体重と適正体重増加量 285
授乳婦 286, 24

—の食事摂取基準(付加量)
290
—の推定エネルギー必要量(付
加量) 290
—の耐容上限量 286
—の付加量 286
障害者等への活用上の留意点 38
脂溶性ビタミン 118, 16
小児 278
—における身体活動レベル
49
—の食事摂取基準 283, 284
—の推定エネルギー必要量
283, 284
諸外国の食事摂取基準 38
食塩相当量 189
食事改善 17
—(個人に用いる場合) 27
—(集団に用いる場合) 30
—の計画 29, 33
—の実施 29, 33
食事計画の決定 36
食事摂取基準策定の基礎理論 2
食事摂取基準の各指標を理解するた
めの概念図 44
食事摂取基準の策定方法 2
食事摂取状態の評価 27, 31
食事摂取量の評価 36
食事調査 22
食事誘発性体熱産生 43
食品成分表 25
植物ステロール 93
食物繊維 111
—摂取量 112
—摂取量と生活習慣病 111, 15
—の食事摂取基準 117, 45
—の目標量 111
除脂肪量 53
神経管閉鎖障害 164
心疾患・脳血管障害予防と葉酸
164
身体活動 63
—の強度 53
—の分類例 54, 43
身体活動レベル 2, 45, 47, 8
—別にみた活動内容と活動時間
の代表例 54, 43
身体状況調査 25

す

推奨量 3, 4, 5, 21
推奨量算定係数 7
推定エネルギー必要量 2, 3, 20,
44, 61, 42

—の計算方法 45
—の推定誤差 53
—を理解するための概念図
43

推定平均必要量 3, 4, 5, 13, 21
睡眠指針 36
水溶性ビタミン 148, 18
ストレス 63

せ

生活習慣 63
生活習慣病 19
—の予防 12
成人の不可欠アミノ酸の推定平均必
要量 70
生体銅濃度 233
成長期におけるたんぱく質維持必要
量 67
成長に伴う鉄蓄積 218
摂取期間 18
摂取源 17
セレン 242
—摂取量とがんの発生との関連
245
—の食事摂取基準 273
—の推奨量 242
—の推定平均必要量 242
—の耐容上限量 244
—の目安量 243

た

体カリウム増加量 68
対象者 17
—の年齢と加齢の指標 291
対象集団 17
—の特性の把握 34
対象となる高齢者 291
体たんぱく質蓄積量 68
耐容上限量 3, 4, 7, 14, 21
多量ミネラル 189, 20
炭水化物 109, 14
—と生活習慣病との関連 110
—の食事摂取基準 117, 45
—の目標量：小児 110
—の目標量：成人 110
たんぱく質 62, 10
—の食事摂取基準 44
—の推奨量 63
—の推定平均必要量 63
—の耐容上限量 69
—の窒素平衡維持量 64
—の目安量 63
たんぱく質維持必要量 67

ち

チアミン 150
 チアミン塩酸塩相当量 150
 チアミンニリン酸 150
 中鎖トリグリセリド 93
 貯蔵鉄 220

て

DHA の目標量 87, 88
 鉄 218
 — 摂取量 221
 — 蓄積 218
 — の吸収率 220
 — の食事摂取基準 268
 — の推奨量 218
 — の推定平均必要量 218
 — の耐容上限量 225
 — の必要量の個人間変動 222
 — の目安量 223
 デヒドロアスコルピン酸 169

と

銅 231
 — 摂取量 233
 — の食事摂取基準 270
 — の推奨量 232
 — の推定平均必要量 232
 — の耐容上限量 233
 — の目安量 232
 頭蓋癆 126
 糖尿病 82
 ドコサヘキサエン酸 85
 ドコサペンタエン酸 85
 トコトリエノール 130
 トコフェロール 130
 トランス脂肪酸 91
 — の目標量 91
 トリプトファン-ニコチンアミド転換率 154

な

ナイアシン 154
 — の消化・吸収・利用 154
 — の食事摂取基準 182
 — の推奨量 155
 — の推定平均必要量 155
 — の耐容上限量 156
 — の目安量 155
 ナイアシン当量 154
 内因子 159
 ナトリウム 189
 — と生活習慣病 191
 — の食事摂取基準 213
 — の推定平均必要量 189

— の目安量 190
 — の目標量 190
 難消化性炭水化物 109
 — 含有食品 112

に

ニコチンアミド相当量 154
 二重標識水法 2, 20, 45
 日間変動 23
 日本人における身体活動レベル 47
 日本人の栄養所要量, 食事摂取基準の沿革 29
 乳児 276
 — における基準体位 277
 — の食事摂取基準 282
 乳児期の月齢区分と基準体位 276
 乳児期の哺乳量 277
 乳幼児 24
 妊娠期における体たんぱく質蓄積量 68
 妊娠期の区分 286
 妊婦 285, 24
 — の食事摂取基準 (付加量) 289
 — の推定エネルギー必要量 (付加量) 289
 — の耐容上限量 286
 — の付加量 285

ね

年齢区分 10

の

脳血管障害予防と葉酸 164
 脳卒中 191

は

ハプトコリン 159
 パントテン酸 165
 — の消化・吸収・利用 165
 — の食事摂取基準 186
 — の耐容上限量 166
 — の目安量 165
 パントテン酸相当量 165

ひ

ビオチン 167
 — の消化・吸収・利用 167
 — の食事摂取基準 187
 — の耐容上限量 168
 — の目安量 167
 ビオチン相当量 167
 ビタミン A 118, 16

— の食事摂取基準 144
 — の推奨量 120
 — の推定平均必要量 119
 — の耐容上限量 122
 — の目安量 121
 ビタミン A 活性 118
 ビタミン B₁ 150
 — の消化・吸収・利用 150
 — の食事摂取基準 180
 — の推奨量 150
 — の推定平均必要量 150
 — の耐容上限量 151
 — の目安量 150

ビタミン B₂ 152
 — の消化・吸収・利用 152
 — の食事摂取基準 181
 — の推奨量 152
 — の推定平均必要量 152
 — の耐容上限量 153
 — の目安量 153
 ビタミン B₆ 157
 — の消化・吸収・利用 157
 — の食事摂取基準 183
 — の推奨量 157
 — の推定平均必要量 157
 — の耐容上限量 158
 — の目安量 158

ビタミン B₁₂ 159
 — の消化・吸収・利用 159
 — の食事摂取基準 184
 — の推奨量 160
 — の推定平均必要量 160
 — の耐容上限量 161
 — の注意事項 161
 — の目安量 161

ビタミン C 169
 — の消化・吸収・利用 169
 — の食事摂取基準 188
 — の推奨量 169
 — の推定平均必要量 169
 — の耐容上限量 170
 — の目安量 170
 ビタミン D 124, 16
 — の食事摂取基準 145
 — の耐容上限量 128
 — の目安量 125

ビタミン D₂ 124
 ビタミン D₃ 124
 ビタミン D 活性 124
 ビタミン E 130, 16
 — の食事摂取基準 146
 — の耐容上限量 132
 — の目安量 130
 ビタミン K 133, 16

—の食事摂取基準 147
—の耐容上限量 135
—の目安量 134
ビタミンの食事摂取基準 46
非貯蔵性組織鉄 220
25-ヒドロキシビタミンD 124, 127
肥満 79, 82
ピリドキシン相当量 157
微量ミネラル 218, 22

ふ

フィロキノン 133
不確実性因子 8, 9
不可欠アミノ酸の推定平均必要量 69
不可欠アミノ酸必要量 11
プテロイルモノグルタミン酸相当量 162
ぶどう糖 109
フラビンアデニンジヌクレオチド 152
フラビンモノヌクレオチド 152
プロビタミンAカロテノイド 118

へ

β-カロテン 118
ヘモグロビン中の鉄蓄積量 218, 221
変動係数 7

ほ

飽和脂肪酸 80
—の食事摂取基準 105
母乳中の栄養素濃度 277
哺乳量 277

ま

マグネシウム 199
—の食事摂取基準 216
—の推奨量 199
—の推定平均必要量 199
—の耐容上限量 200
—の目安量 200
マンガン 234
—の食事摂取基準 271
—の耐容上限量 236
—の目安量 234

み

ミネラル 189
—の食事摂取基準 48

め

メタボリックシンドローム 79, 110
メッツ 54
メナキノン-4 133
メナキノン-7 133
目安量 3, 4, 7, 11, 13, 21
メンケス病 231

も

目標量 4, 9, 11, 21
モリブデン 250
—の食事摂取基準 275
—の推奨量 250
—の推定平均必要量 250
—の耐容上限量 251
—の目安量 251

や

夜盲症 119

ゆ

有病者への活用上の留意点 38

よ

葉酸 162
—の消化・吸収・利用 162
—の食事摂取基準 185
—の推奨量 162
—の推定平均必要量 162
—の耐容上限量 163
—の注意事項 164
—の目安量 163
ヨウ素 237
—蓄積を阻害する物質・食品 241
—の食事摂取基準 272
—の推奨量 238
—の推定平均必要量 238
—の耐容上限量 239
—の目安量 238

ら

ライフステージ 276

り

離乳食の摂取量 278
リノール酸 83
リボフラビン 152
リボフラビン相当量 152
リン 201
—の食事摂取基準 217
—の耐容上限量 202
—の目安量 201
臨床検査 25
臨床症状 25

れ

レチノール相当量 118
レチノール当量 118, 144

わ

ワルファリン 135

欧文

AI 3, 7
DG 4, 9
DHA 77, 87, 92, 13
DPA 85
EAR 3, 5
EER 2
EPA 77, 85, 13
FAD 152
FMN 152
GI 111
LDL 130
LOAEL 8
MCT 93
NE 154
NOAEL 8
PAL 2, 45
PLP 157
PMP 157
RDA 3, 5
RE 118
TDP 150
UF 8, 9
UL 3, 7
VLDL 130