

監修のことば

1 栄養ケア・マネジメント (多賀昌樹) 1

- A** 栄養ケア・マネジメントの概念 1
- a** 栄養ケア・マネジメントの定義 1 **b** 栄養ケア・マネジメントの過程；PDCA サイクルの意義と目的 1
- B** 栄養アセスメント 3
- a** 栄養アセスメントの意義と目的 3 **b** 栄養アセスメントの方法 3
 - c** アセスメント結果からの現状把握と課題の抽出 13
 - d** 目標達成のための個人目標の決定 14
- C** 栄養ケア計画の実施，モニタリング，評価，フィードバック 14
- a** 栄養ケア計画の作成と実施 14 **b** モニタリングと個人評価 16
 - c** マネジメントの評価 17

 Check 22

2 食事摂取基準の基礎的理解 (山田哲雄) 23

- A** 食事摂取基準の意義 23
- a** 食事摂取基準の目的 23 **b** 科学的根拠に基づいた策定 23
- B** 食事摂取基準策定の基礎理論 23
- a** エネルギー摂取の過不足からの回避を目的とした指標の特徴 24
 - b** 栄養素の摂取不足からの回避を目的とした指標の特徴 26
 - c** 栄養素の過剰摂取からの回避を目的とした指標の特徴 27
 - d** 生活習慣病の予防を目的とした指標の特徴 28
 - e** 策定における基本的留意事項 28
- C** 食事摂取基準活用の基礎理論 28
- a** 食事調査などによるアセスメントの留意事項 28 **b** 活用における基本的留意事項 29
 - c** 個人の食事改善を目的とした評価・計画と実施 30
 - d** 集団の食事改善を目的とした評価・計画と実施 30
- D** エネルギー・栄養素別食事摂取基準 31
- a** エネルギー 31 **b** エネルギー摂取量の過不足の評価方法；成人の目標とする BMI 31
 - c** たんぱく質 31 **d** 炭水化物 33 **e** 脂質 33

 Check 38

3 成長、発達、加齢 (内山麻子) 39

- (A) 成長、発達、加齢の概念 39
- a 成長 39 b 発達 39 c 加齢 40
- (B) 成長、発達、加齢に伴う身体的・精神的変化と栄養 41
- a 身長、体重、体組成 41 b 消化、吸収 45 c 代謝 47
 - d 運動、知能、言語、精神、社会性 47 e 食生活、栄養状態 49

 Check 52

4 妊娠期、授乳期 (佐藤七枝) 53

- (A) 妊娠期・授乳期の生理的特徴 53
- a 妊娠の成立・維持 53 b 胎児付属物 54 c 胎児の成長 54
 - d 母体の生理的变化 55 e 乳汁分泌の機序 59 f 初乳、成乳 60
 - g 母乳成分・母乳量の変化 61
- (B) 妊娠期・授乳期の栄養アセスメントと栄養ケア 61
- a 妊婦・授乳婦の食事摂取基準 62 b 妊産婦のための食生活指針 63 c やせと肥満 64
 - d 鉄摂取と貧血 68 e 食欲不振と妊娠悪阻 69 f 肥満と妊娠糖尿病 70
 - g 食塩・水分摂取と妊娠高血圧症候群 72 h 葉酸摂取と神経管閉鎖障害 75
 - i 出産後の健康・栄養状態及び QOL の維持・向上 75

 Check 78

5 新生児期、乳児期 (佐藤七枝) 79

- (A) 新生児期・乳児期の生理的特徴 79
- a 呼吸器系・循環器系の適応 79 b 体水分量と生理的体重減少 80
 - c 腎機能の未熟性 81 d 体温調節の未熟性 81 e 新生児期、乳児期の発育 81
 - f 摂食・消化管機能の発達 84
- (B) 新生児期・乳児期の栄養アセスメントと栄養ケア 85
- a 乳児の食事摂取基準 88 b 授乳・離乳の支援ガイド 88
 - c 乳児期の栄養補給法：母乳栄養、人工栄養、混合栄養、離乳食 90
 - d 低出生体重児 95 e 低体重と過体重 96 f 哺乳量と母乳性黄疸 96
 - g ビタミンK 摂取と乳児ビタミンK 欠乏性出血症 97 h 鉄摂取と貧血 97
 - i 乳児下痢症と脱水 98 j 二次性乳糖不耐症 98 k 食物アレルギー 99 l 便秘 99

 Check 100

6 成長期（幼児期，学童期，思春期）——（内山麻子） 101

- A 成長期の生理的特徴** ----- 101
- a 生理機能の発達 103
 - b 運動機能の発達 104
 - c 精神機能の発達 107
 - d 社会性の発達 108
 - e 第二次性徴 108
 - f 精神的不安定 109
- B 成長期の栄養アセスメントと栄養ケア** ----- 110
- a 小児の食事摂取基準 110
 - b やせ・低栄養と過体重・肥満 112
 - c 脱水 117
 - d う歯 118
 - e 偏食，食欲不振 118
 - f 摂食障害 120
 - g 鉄摂取と貧血 121
 - h 適切な栄養状態の維持，疾病予防，健康の維持増進 122

 **Check** 123

7 成人期 ——（多賀昌樹） 125

- A 成人期の生理的特徴** ----- 125
- a 生理的变化と生活習慣の変化 125
 - b 更年期の生理的变化 126
- B 成人期の栄養アセスメントと栄養ケア** ----- 128
- a 成人の食事摂取基準 128
 - b 生活習慣病の予防 130
 - c 肥満とメタボリックシンドローム 131
 - d インスリン抵抗性と糖尿病 133
 - e 脳血管疾患の一次予防 133
 - f 虚血性心疾患の一次予防 133
 - g 更年期障害 133
 - h 骨粗鬆症の一次予防 135

 **Check** 137

8 高齢期 ——（佐藤七枝） 139

- A 高齢期の生理的特徴** ----- 139
- a 感覚機能 139
 - b 咀嚼・嚥下機能 140
 - c 消化・吸収機能 140
 - d 食欲不振，食事摂取量の低下 141
 - e たんぱく質・エネルギー代謝の変化 141
 - f カルシウム代謝の変化 142
 - g 身体活動レベルの低下 143
 - h 日常生活動作（ADL）の低下 143
- B 高齢期の栄養アセスメントと栄養ケア** ----- 145
- a 高齢者の食事摂取基準 145
 - b 低栄養の予防・対応 146
 - c フレイルティ（虚弱） 147
 - d サルコペニア 148
 - e ロコモティブシンドローム 149
 - f 転倒，骨折の予防 149
 - g 認知症への対応 150
 - h 咀嚼・嚥下障害への対応 150
 - i 日常生活動作の支援 151
 - j 脱水と水分補給 151

 **Check** 154

9 運動・スポーツと栄養 (山田哲雄) 155

A 運動時の生理的特徴とエネルギー代謝 155

- a 骨格筋とエネルギー代謝 155 b 運動時の呼吸・循環応答 156 c 体力 157
d 運動トレーニング 158

B 運動と栄養ケア 159

- a 運動の健康への影響；メリット・デメリット 159
b 健康づくりのための身体活動基準および指針 164
c 糖質摂取・たんぱく質摂取 166 d 水分・電解質補給 168 e スポーツ貧血 168
f 食事内容と摂取のタイミング 169 g 運動時の食事摂取基準の活用 170
h ウェイトコントロールと運動・栄養 171 i 栄養補助食品の利用 172

Check 173

10 環境と栄養 (山田哲雄) 175

A ストレスと栄養ケア 175

- a 恒常性の維持とストレス 175 b 生体の適応性と自己防衛 175
c ストレスによる代謝の変動 175 d ストレスと栄養 176

B 特殊環境と栄養ケア 178

- a 特殊環境下の代謝変化 178 b 熱中症と水分・電解質補給 180
c 高温・低温環境と栄養 180 d 高圧・低圧環境と栄養 181
e 無重力環境（宇宙空間）と栄養 183 f 災害時の栄養 186

Check 187

参考表：日本人の食事摂取基準（2015年版） (山田哲雄) 189

索引 195

Column 目次

メッツ値と Af と RMR	31
分子レベルの老化——テロメア説	46
加齢と血圧	49
加齢と味覚閾値	51
妊娠兆候とは	57
分娩とは	58
産褥とは	59
妊娠・授乳期女性の生活習慣とケア	66
妊娠期の脂質異常症	72
妊娠期の高血圧	74
子宮の復古現象	76
胎便	80
先天性代謝異常	87
適切な食習慣の形成	88
食環境の整備	93
発達遅延	97
エピペン [®] の使用	99
幼児期の生活習慣	107
小児期の生活習慣病	113
幼児期の食事のポイント	117
成長期の不適切な身体活動・生活習慣・食生活	119
起立性調節障害	121
白内障	140
IADL (instrumental activities of daily living) : 手段的日常生活動作	144
食行動, 食態度, 食スキル	153

色文字①：重要語

色文字②：両側の欄に解説のある語

◀：本文中にこのマークがある場合は、下記①～③が平成24年以降の管理栄養士国家試験に出題されたことを示しています。

①項目についている場合はその項目全体。

②文章の終わりについている場合はその文章。

③文章の途中についている場合はその直前の語句など。

例) ◀ 平28-84：平成28年問題84