

目次

CONTENTS

1 食事摂取基準

- 日本人の食事摂取基準……………2
 - 日本人の食事摂取基準の活用範囲 2
 - 日本人の栄養所要量，食事摂取基準の改定経緯 2
 - 日本人の食事摂取基準（2015年版）について 3
- 幼児，児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準……………32

2 健康づくり対策

- 健康の考え方……………36
 - 健康の定義（WHO） 36
 - ヘルスプロモーションのためのプリシード・プロシードモデル 36
- 健康づくり対策……………37
 - 健康日本21（第二次） 38
 - 健康フロンティア戦略（概要） 55
 - 新健康フロンティア戦略（概要） 55
 - 健康増進法の骨格 56
 - 各関係主体による生活習慣病対策の推進 57
 - 標準的な健診・保健指導プログラム 58
 - 生活習慣病予備群（保健指導レベル）の対象者に対して保健指導の一環としての運動指導の可否を判断する際の考え方 64
 - メタボリックシンドロームと特定保健指導対象者の関係 65
 - 特定健康診査・特定保健指導の実施目標と対象者数の推計 66
 - 特定健康診査・特定保健指導の実施状況（平成25年度） 67
 - 食育基本法 68
 - 食育推進基本計画・食育白書 68
 - 食生活指針 71
 - 諸外国の健康政策 74
 - 食事バランスガイド 75
 - 日本人の長寿を支える「健康な食事」の普及について — 食を通じた社会環境の整備に向けて通知を発出 — 80
 - 「健康づくりのための身体活動基準2013」及び「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」（概要） 83
 - 身体活動の3つの効果（年齢・対象別） 86

体力とは（広義）	87
新体力テスト	87
健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～	89
健康づくりのための休養指針	90
休養の分類と意義	90
●各種疾病・対策	91
糖尿病	91
循環器疾患の特徴	92
喫煙	93
アルコール	96
がん予防の指針	96
●体脂肪測定法の種類	99

3 健康・栄養・食品関連統計

●国民健康・栄養調査	102
国民健康・栄養調査の体制	102
国民健康・栄養調査結果の食品群別摂取量における平成 13 年以降の数値	103
国民健康・栄養調査結果の年次推移	103
平成 26 年国民健康・栄養調査結果	110
平成 25 年国民健康・栄養調査結果	120
●食料需給表	123
外食率, 食の外部化率の推移	129
食品ロス統計調査	129
食品ロス削減国民運動（NO-FOODLOSS PROJECT）（農林水産省ホームページより）	130
食品ロスに関する資料（農林水産省ホームページより）	131

4 公衆衛生関連統計

●人口静態・人口動態・平均寿命	134
出生数・合計特殊出生率	137
死因・死亡率	137
●医療関連	141
●学校関連	145
児童の体格（身長・体重）の推移	145
肥満傾向児・痩身傾向児	146
主な疾病・異常等の推移	147

5 栄養指導・栄養教育

●健康教育の基本	150
●栄養指導・栄養教育	151
●食行動変容	154
●カウンセリング	157
●栄養教諭制度	161

6 栄養生理・生化学

●代謝	164
●消化・吸収	168
●体内水分	170
●ホルモンの分泌器官と主な作用・疾患	173
●ビタミン・ミネラルの効用	174
●糖質・脂質・脂肪酸の種類	182

7 母子栄養

●妊産婦	186
妊娠期間	186
妊娠期の至適体重増加チャート	186
妊娠高血圧症候群	187
妊娠中の糖代謝異常と診断基準（2015年8月1日改訂）	188
妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項（一部抜粋）	189
妊産婦のための食生活指針	190
妊産婦のための食事バランスガイド	191
●母乳栄養と人工栄養	192
母乳栄養の推進	192
母乳栄養に関する情報・教育	193
母乳栄養と人工栄養の比較	193
調製粉乳および母乳の標準組成表	194
乳汁栄養法の年次推移	196
乳児用調製粉乳の安全な調乳、保存及び取扱いに関するガイドライン～医療環境 についての勧告事項～（抜粋）	197
母乳代替品の取り扱いについて	200
乳児の1日平均母乳哺乳量	200

人工栄養児の月齢別哺乳量	200
授乳・離乳の支援ガイド（概要）	201
●離乳の状況	205
●栄養関連政策	206
健やか親子 21	206
健やか親子 21（第2次）平成27年度～36年度	207
楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～（概要）	212
楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～（概要）	215
母子保健対策	221
保育所保育指針	225
●乳幼児の発育	226
●食物アレルギー問題	230
食物アレルギーとは	230
食物アレルギーにおける除去食物別の栄養指導	231
アトピー性皮膚炎の診断基準	236

8 高齢者栄養・介護・福祉

●高齢者栄養	240
高齢者の嗜好	240
高齢者のPEM	240
高齢者が欠乏しやすい栄養素	242
介護食	243
●介護保険制度の概要	245
介護保険制度を取り巻く概況	245
介護報酬の概要	255
介護予防マニュアル（栄養改善マニュアル）の改定について	261

9 臨床栄養

●栄養マネジメント	276
栄養アセスメント	277
NST	279
●臨床検査データと栄養指導の関係	280
●病院給食・療養食の栄養基準・成分など	284
●栄養補給法	290
●病院で用いる主な帳票	291

●各種疾病の判定・診断基準など	295
肥満症	295
メタボリックシンドローム	297
糖尿病	298
血圧	303
動脈硬化性疾患	305
虚血性心疾患	306
腎疾患	307
●診療報酬制度	311
診療報酬	311

10 食品の成分・表示

●食品の成分	318
日本食品標準成分表について	318
●食品の表示	320
食品表示に関する制度	320
食品表示の基準について	322
食品表示基準の概要（抜粋）	324
食品の期限表示（抜粋）	329
保健機能食品制度	330
食品関係の各種マーク	333
食品添加物の表示	334
アレルギー原因物質を含む食品の表示	336
加工食品の表示基準の概要	337
遺伝子組換え食品の表示	338
栄養成分表示	339
特定保健用食品	344
栄養機能食品	347
特別用途食品	348
健康増進に関する虚偽・誇大広告の禁止	352
外食料理の栄養成分表示店普及促進事業フロー	353

11 食品衛生・食品安全

●食中毒	356
食中毒の分類	356
食中毒発生状況	357

細菌の増殖と温度の関係	359
ノロウイルスの食中毒対策	360
ノロウイルスによる食中毒予防のポイント	361
ノロウイルスの感染を広げないために	361
●感染症	362
急性感染症の潜伏期・感染期間	362
感染症予防法に基づく感染症の種類	363
鳥インフルエンザ (H5N1)	364
新型インフルエンザ (インフルエンザ A/H1N1)	365
定期予防接種	366
経口感染する寄生虫	368
●食品添加物・農薬	369
食品添加物と農薬の違い	369
食品の残留農薬等 (ポジティブリスト制度)	370
●衛生管理	371
消毒・殺菌などの用語について	371
洗浄と消毒	371
大量調理施設衛生管理マニュアル	374
HACCP の考え方に基づく自主的衛生管理マニュアル (例)	389
●食品安全	390
食品安全委員会の役割	391
トレーサビリティ	392
都道府県の食品衛生自主管理認証制度	392
「健康食品」の安全性・有効性情報	394
製造物責任法 (PL 法)	394

12 給食管理

●給食の運営管理	396
給食の運営上の分類と概要	396
給食会社本社における部門別管理栄養士の業務	397
給食経営管理システム要約図	398
事業所における管理栄養士の業務内容	400
保守管理のチェックポイント	401
営業施設の基準 (東京都食品衛生法施行条例/抜粋)	402
会計	404

●給食管理	405
栄養・食事管理のステップ	405
献立作成	405
食材料管理業務の流れ	409
食品構成	410
栄養管理報告書(例)	412
評価	414
●給食施設の施設数, 管理栄養士・栄養士配置状況等	418
13 調理・調理科学	
●調味料	424
食物アレルギーの場合の調味料の代替	424
塩分 1 g の目安	424
砂糖とみりん	425
塩分・糖分%	425
主な料理の調味パーセント	426
スパイス・ハーブ	426
●料理と調味料	428
調味料の割合	428
ご飯・お粥の水加減	429
市販冷凍揚げ物の吸油率	429
乾燥食品の戻し比率	430
寒天・ゼラチン濃度	430
●調理方法・料理の種類	431
調理法の種類	431
電子レンジによる調理	431
解凍方法の種類と適応する冷凍食品の例	432
料理の種類	433
焼き物の種類と方法	435
揚げ物の種類と方法	437
和風和え衣の材料・調味料割合	438
卵料理	438
炊き込みご飯の材料・調味料割合	439
●枝肉各部の名称と適する料理法	440
●主要食品の鑑別事項	441
●包丁の種類	442

●食品の各種切り方	443
-----------	-----

14 管理栄養士・栄養士・調理師の免許と業務

●管理栄養士・栄養士	446
管理栄養士・栄養士免許手続き	446
管理栄養士国家試験受験資格	448
管理栄養士国家試験の受験状況	448
栄養士免許交付数・養成施設数の年次推移	449
管理栄養士・栄養士課程卒業生の職域別栄養士業務の状況	449
公益社団法人日本栄養士会の職域の定義	450
●調理師	451
調理師免許手続き	451
調理師免許交付数・養成施設数の年次推移	452
調理師の就業届出数	452
調理技術技能審査実施状況	452
●健康・栄養・食品関連の諸資格	453

15 栄養関連法規

●管理栄養士・栄養士関連	456
栄養士法（抄）	456
栄養士法施行令（抄）	458
栄養士法施行規則（抄）	463
栄養士・管理栄養士配置規定	471
●健康増進・食育関連	476
健康増進法（抄）	476
健康増進法施行令（抜粋）	485
健康増進法施行規則（抄）	485
健康増進法に規定する特別用途表示の許可等に関する内閣府令（抜粋）	488
食事療法用宅配食品等栄養指針について	491
地域における行政栄養士による健康づくり及び栄養・食生活の改善について	494
地域における行政栄養士による健康づくり及び栄養・食生活の改善の基本指針について	495
日本国憲法（抜粋）	504
地域保健法（抜粋）	505
地域保健法施行令（抜粋）	506
厚生労働省設置法（抜粋）	507
母子保健法（抄）	507

食育基本法（抄）	508
学校保健安全法（抄）	515
アレルギー疾患対策基本法（抜粋）	517
●食品安全・食品衛生・食品表示関連……………	519
食品安全基本法（抜粋）	519
食品衛生法（抜粋）	521
食品衛生法施行令（抜粋）	532
食品衛生法施行規則（抜粋）	535
消費者庁及び消費者委員会の設置に伴う改正食品衛生法等の施行について（抄）	536
食品衛生監視票について（別添）食品衛生監視票	542
食品表示法（抄）	544
●給食・衛生管理関連……………	550
学校給食法（抄）	550
学校給食実施基準（抄）	552
学校給食実施基準の一部改正について（抄）	552
学校給食衛生管理基準の施行について	555
特定給食施設における栄養管理に関する指導及び支援について（抄）	560
医療法（抜粋）	563
医療法施行規則（抜粋）	563
労働安全衛生法（抜粋）	564
労働安全衛生規則（抜粋）	565
事業附属寄宿舎規程（抜粋）	566
児童福祉施設の設備及び運営に関する基準（抜粋）	567
●診療報酬・高齢者医療・介護保険関連……………	569
診療報酬の算定方法（抜粋）	569
入院時食事療養費に係る食事療養及び入院時生活療養費に係る生活療養の費用の額の算定に関する基準（抄）	572
入院時食事療養及び入院時生活療養の食事の提供たる療養の基準等（抄）	574
医療スタッフの協働・連携によるチーム医療の推進について（抜粋）	574
高齢者の医療の確保に関する法律（抜粋）	575
高齢者の医療の確保に関する法律施行令（抜粋）	580
指定居宅サービスに要する費用の額の算定に関する基準（抜粋）	581
指定施設サービス等に要する費用の額の算定に関する基準（抜粋）	584
指定介護予防サービスに要する費用の額の算定に関する基準（抜粋）	591
指定地域密着型サービスに要する費用の額の算定に関する基準（抜粋）	594
指定地域密着型介護予防サービスに要する費用の額の算定に関する基準（抜粋）	597

● 調理師関連	601
調理師法（抄）	601
調理師法施行規則（抜粋）	603

16 その他の関連資料

● 日本人の新身体計測基準値（JARD2001）（中央値）	606
● 統計で用いられる主な比率	607
● 略語表	609
● よく使われるギリシャ小文字	612
● よく使われるSI単位とその他の単位	613
● 温度換算表	613
● 度量衡換算早見表	614
● 情報収集に役立つWebサイト	615