

栄養科学イラストレイテッド

応用栄養学

序

柏下 淳, 上西一弘

第1章 栄養ケア・マネジメント

弘津公子 12

1・栄養ケア・マネジメントの概念 13

- A 栄養ケア・マネジメントの定義 13
- B 栄養ケア・マネジメントの過程 13

2・栄養スクリーニング 13

- A 栄養リスクの判定 13

3・栄養アセスメント 14

- A 栄養アセスメントの意義と目的 14
- B 静的アセスメントと動的アセスメント 14
- C 問診, 観察 15
- D 身体計測 15
- E 臨床検査 19
- F 栄養・食事調査 19

G 健康・栄養問題(課題)の抽出と決定 19

4・栄養ケア計画の実施, モニタリング, 評価, フィードバック 22

- A PDCAサイクル 22
- B 短期目標, 中期目標, 長期目標 22
- C 栄養補給 22
- D 栄養教育 22
- E 多領域からの栄養ケア 22
- F モニタリング 23
- G 評価とフィードバック 23

Advanced

- 管理栄養士と
栄養ケア・マネジメント 26

第2章 食事摂取基準の基礎的理解

棄原晶子 28

1・食事摂取基準の意義 29

B 策定の対象 29

2・食事摂取基準策定の総論 29

- C 策定の対象とするエネルギー
および栄養素 30

- A 策定の目的 29

3 ● 策定の基本的事項	30	5 ● 食事摂取基準活用の基礎理論	35
[A] 食事摂取基準の各指標の定義	30	[A] 食事調査などによる	
[B] 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	30	アセスメントの留意事項	35
[C] 栄養素の摂取不足からの回避を目的とした指標の特徴	31	[B] 個人の食事改善を目的とした評価・計画と実施	37
[D] 栄養素の過剰摂取からの回避を目的とした指標の特徴	32	[C] 集団の食事改善を目的とした評価・計画と実施	38
[E] 生活習慣病の予防を目的とした指標の特徴	33		
[F] レビューの方法	33		
[G] 年齢区分	34		
[H] 参照体位	34		
[I] ライフステージ別の留意点	34		
4 ● 策定における基本的留意事項	35		
[A] 摂取源	35		
[B] 摂取期間	35		
		6 ● 食事摂取基準活用の各論	39
		[A] エネルギー	39
		[B] たんぱく質	41
		[C] 脂質	41
		[D] 炭水化物および食物繊維	42
		[E] エネルギー産生栄養素バランス	42
		[F] ビタミン	42
		[G] ミネラル	44
		<i>Advanced</i>	
		食事摂取基準は「守る」のではなく「使いこなす」	47

第3章 成長、発達、加齢

桑原晶子 50

1 ● 成長、発達、加齢の概念	51		
[A] 成長、発達、加齢の定義	51	[D] 運動、知能、言語、精神、社会性	56
[B] 発育の生物学的一般原則	51	[E] 食生活、栄養状態	56
[C] スキヤモンの発育曲線	52		
2 ● 成長、発達に伴う			
身体的・精神的变化と栄養	52	3 ● 加齢に伴う	
[A] 身長、体重、体組成	52	身体的・精神的变化と栄養	56
[B] 消化、吸收	55	[A] 老化の機構	56
[C] 代謝、免疫	55	[B] 加齢による機能の変化	58
		<i>Advanced</i>	
		身長は大切な	
		栄養スクリーニング指標である	60

第4章 妊娠期、授乳期

山内有信 62

1・妊娠期・授乳期の生理的特徴 63

A 女性の生理的特徴	63
B 妊娠の成立・維持	64
C 胎児付属物	64
D 胎児の成長	66
E 母体の生理的変化	66
F 乳汁の産生と授乳	68
G 乳汁の変化	68
H 母乳の利点と欠点および授乳	69

2・妊娠期の栄養アセスメントと栄養ケア 70

A 妊娠期の栄養アセスメント	70
B 妊産婦のための食生活指針	73
C 妊娠期の食事摂取基準	74
D 妊娠期の栄養管理	76

3・妊娠期の問題点と対策 77

A つわり・悪阻	77
B 肥満とやせ	78
C 貧血	78
D 妊娠高血圧症候群	80
E 糖尿病	83

4・授乳期・産褥期の栄養アセスメントと栄養ケア 84

A 授乳期・産褥期の栄養アセスメント	84
B 授乳期の食事摂取基準	84
C 授乳期の問題点と対策	86

Advanced

授乳期・産褥期における栄養管理の基本	87
--------------------	----

第5章 新生児期、乳児期

小倉有子 89

1・新生児期・乳児期の生理的特徴 90

A 呼吸器系・循環器系の適応	90
B 体水分量と生理的体重減少	90
C 腎機能の未熟性	92
D 体温調節の未熟性	92
E 新生児期、乳児期の発育	92
F 摂食・消化管機能の発達	95

B 乳児の食事摂取基準 99

C 授乳・離乳の支援ガイド	101
D 乳児期の栄養補給法	101
E 低出生体重児	104
F 低体重と過体重	104
G 哺乳量と母乳性黄疸	104
H ビタミンK摂取と乳児ビタミンK欠乏性出血症	105
I 鉄摂取と貧血	106
J 乳児下痢症と脱水	106
K 二次性乳糖不耐症	107

2・新生児期・乳児期の栄養アセスメントと栄養ケア 98

A 新生児期・乳児期の栄養アセスメント	98
---------------------	----

■ 食物アレルギー	107
■ 便秘	107

Advanced

食物アレルギーの栄養指導～現場で役立つ「授乳・離乳の支援ガイド」と「食物アレルギー栄養指導の手引き 2011」	108
---	-----

第6章 成長期（幼児期、学童期、思春期）

妻木陽子 111

1・成長期の生理的特徴 112

■ 生理機能の発達	112
■ 運動機能の発達	113
■ 精神機能の発達	113
■ 社会性の発達	113
■ 第二次性徴	114
■ 精神的不安定	114

2・成長期の栄養アセスメントと栄養ケア 115

■ 小児の食事摂取基準	115
-------------	-----

■ やせ・低栄養と過体重・肥満	117
-----------------	-----

■ 脱水	119
■ う歯	119
■ 偏食、食欲不振	120
■ 摂食障害	122
■ 鉄摂取と貧血	124
■ 適切な栄養状態の維持、疾病予防、健康の維持増進	124

Advanced

■ 食べることを考える	130
-------------	-----

第7章 成人期

北島幸枝 133

1・成人期の生理的特徴 134

■ 生理的変化と生活習慣の変化	134
■ 更年期の生理的変化	137

2・成人期の栄養アセスメントと栄養ケア 137

■ 成人の食事摂取基準	137
■ 生活習慣病の予防	139
■ 肥満とメタボリックシンドローム	139

■ 糖尿病とインスリン抵抗性	140
----------------	-----

■ 脳血管疾患の一次予防	143
■ 虚血性心疾患の一次予防	143
■ 更年期障害	143
■ 骨粗鬆症の一次予防	145

Advanced

「栄養管理の基本＝生活習慣病の一次予防」である	148
-------------------------	-----

第8章 高齢期

山縣 誉志江, 柏下 淳 150

1・高齢期の生理的特徴

A 感覚機能	151
B 咀嚼・嚥下機能	151
C 消化・吸収機能	152
D 食欲不振, 食事摂取量の低下	152
E たんぱく質・エネルギー代謝の変化	153
F カルシウム代謝の変化	153
G 身体活動レベルの低下	154
H 日常生活動作 (ADL) の低下	155
I フレイルティおよび サルコペニアについて	155

2・高齢期の

栄養アセスメントと栄養ケア

A 高齢者の食事摂取基準	158
B 低栄養の予防・対応	159
C 脱水と水分補給	162
D 転倒・骨折の予防	162
E 認知症への対応	163
F 咀嚼・嚥下障害への対応	164
G 日常生活動作の支援	167
H 介護予防・合併症予防のための 栄養ケア	170

臨床栄養への入門

高齢期の健康状態の現状	172
-------------	-----

第9章 運動・スポーツと栄養

上西一弘 174

1・運動時の生理的特徴と エネルギー代謝

A 骨格筋とエネルギー代謝	175
B 運動時の呼吸・循環応答	176
C 体力	178
D 運動トレーニング	178

C 糖質・たんぱく質摂取	180
D 水分・電解質補給	182
E スポーツ貧血	182
F 食事内容と摂取のタイミング	182
G 筋グリコーゲンの再補充	183
H 運動時の食事摂取基準の活用	183
I ウエイトコントロールと運動・栄養	183
J 栄養補助食品の利用	184

2・運動と栄養ケア

A 運動の健康影響	179
B 運動基準	180

第10章 環境と栄養

上西一弘 187

1・ストレスと栄養ケア	188	2・特殊環境と栄養ケア	191
[A] 恒常性の維持とストレッサー	188	[A] 特殊環境下の代謝変化	191
[B] 生体の適応性と自己防衛	188	[B] 熱中症と水分・電解質補給	191
[C] ストレスによる代謝の変動	190	[C] 高温・低温環境と栄養	193
[D] ストレスと栄養	191	[D] 高圧・低圧環境と栄養	197
		[E] 無重力環境(宇宙空間)と栄養	199
付表 日本人の食事摂取基準(2015年版)			203
索引			218

Column Index

栄養ケア・マネジメントとスポーツ栄養	147
マネジメントの違い	24
目標量は日本独自の指標	45
味覚はつくられるもの	59
妊婦の薬物使用と胎児奇形	73
新生児の感覚能力	107
むし歯とおやつの関係	130
カーボカウント	177
最大酸素摂取量の単位	177
運動強度と頻度	178
最低気温・最高気温にかかる気象用語	197
日本の最高気温・最低気温の記録	198