

応用栄養学

序

栢下 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	G 健康・栄養問題（課題）の抽出と決定 … 19
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	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 栄養リスクの判定 …… 13	A PDCA サイクル …… 22
3● 栄養アセスメント 14	B 短期目標, 中期目標, 長期目標 …… 22
A 栄養アセスメントの意義と目的 …… 14	C 栄養補給 …… 22
B 静的アセスメントと動的アセスメント …… 14	D 栄養教育 …… 22
C 問診, 観察 …… 15	E 多領域からの栄養ケア …… 22
D 身体計測 …… 15	F モニタリング …… 23
E 臨床検査 …… 19	G 評価とフィードバック …… 23
F 栄養・食事調査 …… 19	
	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

栗原晶子 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
A 策定の目的 …… 29	および栄養素 …… 30

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 アセスメントの留意事項	35
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	B 個人の食事改善を目的とした 評価・計画と実施	37
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	C 集団の食事改善を目的とした 評価・計画と実施	38
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	6 ● 食事摂取基準活用の各論	39
E 生活習慣病の予防を 目的とした指標の特徴	33	A エネルギー	39
F レビューの方法	33	B たんぱく質	41
G 年齢区分	34	C 脂質	41
H 参照体位	34	D 炭水化物および食物繊維	42
I ライフステージ別の留意点	34	E エネルギー産生栄養素バランス	42
4 ● 策定における基本的留意事項	35	F ビタミン	42
A 摂取源	35	G ミネラル	44
B 摂取期間	35	Advanced	
		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

栗原晶子 50

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

1 ● 妊娠期・授乳期の生理的特徴	63	3 ● 妊娠期の問題点と対策	77
A 女性の生理的特徴	63	A つわり・悪阻	77
B 妊娠の成立・維持	64	B 肥満とやせ	78
C 胎児付属物	64	C 貧血	78
D 胎児の成長	66	D 妊娠高血圧症候群	80
E 母体の生理的变化	66	E 糖尿病	83
F 乳汁の産生と授乳	68		
G 乳汁の変化	68	4 ● 授乳期・産褥期の	
H 母乳の利点と欠点および授乳	69	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
2 ● 妊娠期の		B 授乳期の食事摂取基準	84
栄養アセスメントと栄養ケア	70	C 授乳期の問題点と対策	86
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		

Advanced

授乳期・産褥期における	
栄養管理の基本	87

1 ● 新生児期・乳児期の生理的特徴	90	B 乳児の食事摂取基準	99
A 呼吸器系・循環器系の適応	90	C 授乳・離乳の支援ガイド	101
B 体水分量と生理的体重減少	90	D 乳児期の栄養補給法	101
C 腎機能の未熟性	92	E 低出生体重児	104
D 体温調節の未熟性	92	F 低体重と過体重	104
E 新生児期，乳児期の発育	92	G 哺乳量と母乳性黄疸	104
F 摂食・消化管機能の発達	95	H ビタミン K 摂取と	
		乳児ビタミン K 欠乏性出血症	105
2 ● 新生児期・乳児期の		I 鉄摂取と貧血	106
栄養アセスメントと栄養ケア	98	J 乳児下痢症と脱水	106
A 新生児期・乳児期の栄養アセスメント	98	K 二次性乳糖不耐症	107

L 食物アレルギー	107
M 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
A 生理機能の発達	112
B 運動機能の発達	113
C 精神機能の発達	113
D 社会性の発達	113
E 第二次性徴	114
F 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
A 小児の食事摂取基準	115

B やせ・低栄養と過体重・肥満	117
C 脱水	119
D う歯	119
E 偏食，食欲不振	120
F 摂食障害	122
G 鉄摂取と貧血	124
H 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
A 生理的变化と生活習慣の変化	134
B 更年期の生理的变化	137

2 ● 成人期の 栄養アセスメントと栄養ケア	137
A 成人の食事摂取基準	137
B 生活習慣病の予防	139
C 肥満とメタボリックシンドローム	139

D 糖尿病とインスリン抵抗性	140
E 脳血管疾患の一次予防	143
F 虚血性心疾患の一次予防	143
G 更年期障害	143
H 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
-------------------------	-----

1 ● 高齢期の生理的特徴 151

- 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 158

- 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

1 ● 運動時の生理的特徴とエネルギー代謝 175

- 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

2 ● 運動と栄養ケア 179

- A 運動の健康影響 179
- B 運動基準 180

- 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 ウェ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

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