

◆ 序 ..... 曾根博仁 3

## 第1章 栄養素の消化・吸収と代謝

**1 エネルギー産生栄養素(三大栄養素)** ..... 坂井隆志 12

1 栄養素とその分類 ..... 12

2 炭水化物 ..... 12

3 脂質 ..... 17

4 タンパク質 ..... 19

**2 ビタミン** ..... 飯田薫子 22

1 ビタミンの種類と働き ..... 22

2 ビタミンの摂取基準 ..... 24

3 ビタミン欠乏症と過剰症 ..... 24

**3 ミネラル** ..... 福島亮治 27

1 ミネラルの種類と働き ..... 27

2 マクロミネラル ..... 27

3 ミクロミネラル ..... 30

## 第2章 食事・栄養療法の実践

**1 栄養スクリーニング, 栄養アセスメント** 雨海照祥, 鉦立容子, 宮田紘世 32

1 栄養とは ..... 32

2 栄養アセスメントと栄養スクリーニングの違い ..... 33

3 栄養スクリーニング・アセスメントで何が変わるのか ..... 33

4 栄養スクリーニング・アセスメントの構成からみる炎症 ..... 33

5 実際の栄養スクリーニング・アセスメントツール ..... 34

6 ヒトを対象とした栄養学の分類 ..... 39

7 栄養ケアプロセス(NCP)における栄養アセスメント ..... 39

**2 必要栄養素量の計算** ..... 田中茂穂 40

1 必要な栄養素の摂取量に関する基礎知識 ..... 40

2 エネルギー必要量の推定 ..... 40

3 各栄養素の必要量に関する基本的な考え方 ..... 45

4 リフィーディング症候群 ..... 47

<b>3</b>	<b>投与経路と食品・栄養剤の選択</b> .....	小山 諭	48
	1 栄養補給経路の種類と選択 .....		48
	2 治療食の実際 .....		50
	3 経腸栄養 (EN) の実際 .....		54
	4 静脈栄養 (PN) の実際 .....		56
<b>4</b>	<b>食事・栄養療法の実施</b> .....	佐々木雅也	62
	1 食事箋の書き方 .....		62
	2 具体的な処方例 .....		64
	3 不足する栄養素と過剰となる栄養素について .....		68
	4 NSTとの連携 .....		69

## 第3章 栄養指導の実際

<b>1</b>	<b>栄養食事指導と食習慣</b> .....	寺本房子	71
	1 食事と生活習慣病 .....		71
	2 临床上問題となる食習慣 .....		73
	3 食文化：日本型食生活と和食 .....		77
<b>2</b>	<b>栄養指導に役立つツール</b> .....	石見佳子	78
	1 日本食品標準成分表 .....		78
	2 食生活指針と食事バランスガイド .....		79
	3 日本人の食事摂取基準 .....		81
	4 食品交換表 .....		83
<b>3</b>	<b>運動と栄養</b> .....	木村典代	84
	1 運動に関する基準と運動処方 .....		84
	2 身体活動基準 .....		86
	3 身体活動量が多い人の基本的な食事の考え方 .....		86
	4 身体活動量が多い人の栄養学的障害 .....		88

## 第4章 食事・栄養療法に役立つ食品学

<b>1</b>	<b>食品の三次機能と機能性食品</b> .....	渡辺賢一	90
	1 食品がもつ3つの機能 .....		90
	2 食品表示法における食品の分類 .....		91
	3 酸化ストレス・抗酸化物質 .....		93
	4 飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸 .....		95
	5 腸内細菌と食品 .....		96
	6 その他代表的な機能性成分 .....		98

<b>2</b>	<b>食品と薬物の相互作用</b> .....	日比野康英	99
	1 相互作用の2つの視点.....		99
	2 食品が薬物に及ぼす影響.....		99
	3 薬物が食事・栄養に及ぼす影響.....		101
	4 おわりに.....		102
<b>3</b>	<b>食品と遺伝子の相互作用</b> .....	安岡顕人, 阿部啓子	103
	1 食品の三機能と遺伝子.....		103
	2 食への遺伝子応答.....		104
	3 食品機能マーカーとしての遺伝子.....		104
	4 栄養と遺伝子を結びつけるメカニズム.....		105
	5 食品とエピジェネティクス.....		106

## 第5章 ライフステージと栄養

<b>1</b>	<b>妊娠・授乳期</b> .....	瀧本秀美	108
	1 妊娠期の生理と栄養.....		108
	2 授乳期の生理と栄養.....		111
<b>2</b>	<b>乳幼児期</b> .....	小川洋平	113
	1 乳幼児の栄養の意義・特徴.....		113
	2 乳幼児の栄養の必要量.....		113
	3 乳汁栄養.....		115
	4 離乳期の栄養.....		115
	5 幼児期の栄養.....		116
<b>3</b>	<b>成長期</b> .....	小川洋平	118
	1 成長期の栄養の特徴.....		118
	2 成長期の栄養の必要量.....		118
	3 成長期の栄養アセスメント.....		119
	4 子どもの肥満, やせの疫学的動向.....		120
<b>4</b>	<b>高齢期</b> .....	中嶋宏貴, 梅垣宏行	122
	1 高齢者と栄養障害.....		122
	2 高齢者の栄養評価.....		122
	3 高齢者の食事・栄養療法.....		122
	4 高齢者の食欲不振・栄養障害の原因検索と介入.....		123
	5 人工的水分・栄養補給の適応.....		124
	6 フレイル, サルコペニアと栄養.....		125

<b>5</b>	<b>性差と栄養</b> .....	倉貫早智	127
	1 肥満と食事指導 .....		127
	2 脂質異常症と食事指導 .....		128
	3 糖尿病と食事指導 .....		128
	4 高血圧症と食事指導 .....		129

## 第6章 各疾患の食事・栄養療法

<b>1</b>	<b>肥満</b> .....	坂根直樹	131
	1 アセスメント .....		131
	2 減量指導 .....		132
	3 減量速度とリバウンド予防 .....		133
<b>2</b>	<b>心因性の摂食障害</b> .....	高倉 修	136
	1 はじめに .....		136
	2 摂食障害の診断と病態 .....		136
	3 摂食障害に対する食事・栄養療法 .....		136
<b>3</b>	<b>摂食嚥下障害</b> .....	柴田斉子	139
	1 摂食嚥下障害の原因疾患 .....		139
	2 摂食嚥下障害のスクリーニング .....		139
	3 摂食嚥下障害の評価 .....		139
	4 摂食嚥下障害の対応 .....		140
<b>4</b>	<b>糖尿病</b> .....	藤原和哉	143
	1 日本人の食生活の変化と糖尿病患者の推移 .....		143
	2 患者ごとにテーラーメイド化された食事療法の必要性 .....		143
	3 総エネルギーの考え方 .....		144
	4 栄養素比率の考え方 .....		144
	5 糖尿病患者における糖質制限の考え方 .....		145
	6 各薬剤と食事療法・食事内容の関連 .....		145
	7 高齢者の食事療法の注意点 .....		145
	8 おわりに .....		146
<b>5</b>	<b>脂質異常症・動脈硬化性疾患</b> .....	松井貞子, 吉田 博	147
	1 脂質異常症の概要 .....		147
	2 脂質異常症診断の留意点 .....		147
	3 生活習慣改善の概要 .....		148
	4 食事・栄養療法の実際 .....		148
	5 食品からみた脂質代謝改善・抗動脈硬化作用 .....		151

<b>6</b>	<b>高尿酸血症・痛風</b> .....	金子希代子	152
	1 高尿酸血症・痛風とプリン代謝 .....		152
	2 アルコールの制限 .....		154
	3 食事・栄養療法 .....		154
	4 血清尿酸値を下げる食品 .....		155
<b>7</b>	<b>高血圧・心血管疾患</b> .....	大田祐子, 河野雄平	156
	1 生活習慣と高血圧・心血管疾患 .....		156
	2 高血圧・心血管疾患のための食事・栄養療法 .....		156
	3 まとめ .....		158
<b>8</b>	<b>腎疾患</b> .....	細島康宏, 蒲澤秀門	159
	1 慢性腎臓病 (CKD) .....		159
	2 急性腎障害 (AKI) .....		161
	3 ネフローゼ症候群 .....		163
	4 慢性透析 .....		163
<b>9</b>	<b>肝疾患</b> .....	加藤昌彦	165
	1 代表的な肝疾患 .....		165
	2 非アルコール性肝障害 .....		165
	3 アルコール性肝障害 .....		169
<b>10</b>	<b>消化器疾患</b> .....	馬場重樹, 佐々木雅也	171
	1 消化管潰瘍 (胃潰瘍・十二指腸潰瘍) .....		171
	2 下痢・便秘 .....		172
	3 炎症性腸疾患 (Crohn病・潰瘍性大腸炎) .....		173
	4 膵炎 .....		175
<b>11</b>	<b>呼吸器疾患</b> .....	藤田幸男, 吉川雅則	177
	1 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) .....		177
	2 誤嚥性肺炎 .....		180
<b>12</b>	<b>貧血</b> .....	田中智之, 柴崎康彦	182
	1 貧血とは .....		182
	2 鉄欠乏性貧血 .....		183
	3 巨赤芽球性貧血 .....		184
	4 おわりに .....		186
<b>13</b>	<b>骨粗鬆症・サルコペニア・フレイル</b> .....	上西一弘	187
	1 骨粗鬆症 .....		187
	2 サルコペニア .....		188
	3 フレイル .....		189

<b>14</b>	<b>褥瘡</b> .....	若林秀隆	191
	1 褥瘡とは .....		191
	2 褥瘡の食事・栄養療法 .....		191
	3 リハビリテーション栄養 .....		193
<b>15</b>	<b>悪性腫瘍とターミナルケア</b> .....	松下亜由子, 峯 真司, 比企直樹	195
	1 がんと悪液質 .....		195
	2 治療期の栄養管理 .....		197
	3 ターミナルケア .....		198
<b>16</b>	<b>周術期</b> .....	寺島秀夫	200
	1 本項の典拠 .....		200
	2 侵襲下における栄養療法の効果と限界 .....		200
	3 術前栄養療法 .....		203
	4 術後栄養療法 .....		204
<b>17</b>	<b>食物アレルギー</b> .....	赤松信子, 柳田紀之	208
	1 食物アレルギーとは .....		208
	2 検査・診断 .....		210
	3 治療・管理・予防 .....		211
<b>18</b>	<b>先天性代謝異常症</b> .....	入月浩美, 大竹 明	215
	1 アミノ酸代謝異常症 .....		215
	2 有機酸代謝異常症 .....		216
	3 脂肪酸代謝異常症 .....		216
	4 糖質代謝異常症 .....		217
	5 ミトコンドリア病 .....		217
◆	<b>巻末付録 日本人の食事摂取基準 (2015年版)</b> .....		219
◆	<b>索引</b> .....		234