

食事と栄養

CONTENTS

はじめに
本書の特長

第1部 栄養素について知ろう

日本人の食事摂取基準について 14

1. 栄養素とは

3大栄養素・5大栄養素・6大栄養素 16

2. 栄養素の種類と特徴

炭水化物 18

たんぱく質 23

脂質 28

ビタミン 34

・ビタミンA 35

・ビタミンD 38

・ビタミンE 41

・ビタミンK 44

・ビタミンB₁ 47

・ビタミンB₂ 50

・ビタミンB₆ 52

・ビタミンB₁₂ 54

・葉酸 56

・ナイアシン 59

・パントテン酸 61

・ビオチン 63

・ビタミンC 65

無機質 68

・鉄 69

・カリウム	72
・カルシウム	75
・亜鉛	78
・ナトリウム	81
・マグネシウム	84

3. バランスの良い食事とは

バランスの良い食事のための7 step	87
---------------------------	----

第2部 疾患別 食事と栄養 Q&A

高血圧

1 日本人はどのくらい食塩を摂取しているの？	92
2 食塩が多い食品は？	94
3 「減塩しお」(やさしお®など)と普通の塩の違いは？	96
4 減塩で味が薄く感じるときの工夫は？	97
5 味噌汁を飲む際の工夫は？	98
6 外食が多い患者への減塩指導のポイントとは？	99
7 高血圧患者が積極的に摂取した方がよい食品は？	100
8 高血圧の患者にもおすすめできる健康食品は？	101
9 高血圧患者はお酒をどれくらい飲んで良いの？	103
10 夏場に大量に汗をかいたときの水分・塩分補給はどうすれば 良いの？	104

糖尿病

11 食べる順番は血糖値に影響しますか？	106
12 食後高血糖, 血糖値スパイクとは？	108
13 血糖値が高い方が食べてはいけないものはあるの？	110
14 適正なエネルギー摂取量は？	112
15 食事以外で実施した方がよいことはありますか？	113
16 糖尿病患者は, 果物やいも類を積極的に食べても良いの？	114
17 野菜ジュースを飲めば, 野菜を食べたことになるの？	115
18 糖尿病患者でも間食はして良いの？	117

19	和菓子と洋菓子，糖質が多いのはどっち？	119
20	コーヒーはエネルギーを気にせず飲んでも良いの？ 糖尿病のリスクを下げるって本当？	121
21	お酒はエネルギーが高いの？1日の適切な摂取量は？	123
22	外食が多い方におすすめしたい食事の工夫は？	125
23	低血糖を予防する方法は？	126
24	シックデイで食欲がないときはどのような食事を摂れば良いの？	127
25	人工甘味料を使用するメリットと安全性は？	129
26	血糖値が高い方におすすめの健康食品は？	131

脂質異常症

27	脂質異常症の患者への食事全般の注意事項は？	132
28	脂質異常症の患者が積極的に摂取した方が良いものは？	133
29	油はできるだけ控えた方が良いの？	135
30	調理法の工夫で油の使用量を減らすことはできますか？	136
31	脂質異常症の患者は，脂質だけ控えれば大丈夫？	138
32	食用油は「コレステロール0」表記のものを買った方が良いの？	139
33	卵は何個まで食べてもいいですか？	140
34	おかずで肉と魚を選ぶなら，どちらがおすすめですか？	142
35	魚を好んで食べない方へのアドバイスは？	144
36	大豆・大豆製品をすすめられたのですが，理由が知りたいです。	145
37	お菓子は食べても大丈夫？	146
38	コンビニやスーパーで食品や総菜を買うときに気をつける ことは？	147
39	脂質異常症の患者が飲んで良いアルコールの量はどれくらい？	149
40	中性脂肪，コレステロールを下げるサプリメントや健康食品は ありますか？	150

貧血

41	貧血予防のためには，鉄分はたくさん摂った方が良いの？	151
42	貧血対策で鉄分以外に摂取すべき栄養素は？貧血の種類で 異なるの？	152

43	鉄分の多い食品は？	154
44	レバーが苦手な方におすすめの代替食品は？	156
45	調理する鍋を変えれば、鉄分が補給できるの？	158
46	貧血患者は緑茶を避けた方が良いの？鉄の吸収を妨げる 栄養素とは？	159
47	月経中や妊娠期・授乳期は鉄分を多く摂った方が良いの？	160
48	貧血があり、食欲不振もみられる患者への食事指導は？	161
49	鉄分のサプリメントと鉄剤（処方箋医薬品）はどう違うの？	163
50	健康食品やサプリメントはどう活用したら良いの？	164

骨粗鬆症

51	骨を強くするためには、どのような食品を食べたら良いの？	165
52	骨を弱くする食品はありますか？	166
53	骨粗鬆症と日光浴には、どのような関係があるの？	168
54	なぜ「閉経したら納豆を多く食べるように」と言われるの？	169
55	脂質異常症を合併する骨粗鬆症の患者は、チーズや牛乳を摂取 してはいけないの？	170
56	乳糖不耐症の患者が効率的にカルシウムを摂るには？	171
57	普段の食事でカルシウムを効率良く摂るコツは？	173
58	骨粗鬆症予防のために取り入れやすい日常的な運動は ありますか？	175
59	カルシウムが足りているか、簡単に調べる方法はありますか？	176
60	骨粗鬆症の患者にサプリメントをすすめても良いの？	178

痛風・高尿酸血症

61	痛風・高尿酸血症患者は、プリン体の摂取を控えた方が良いの？	180
62	魚卵のなかでプリン体が多く含まれているものは？	181
63	痛風・高尿酸血症患者は、アルコール摂取を控えた方が良いの？	183
64	プリン体0と書かれているビールなら、いくら飲んでも大丈夫？	184
65	痛風・高尿酸血症患者の場合、水分はどのくらい摂るのが 望ましいの？	185
66	痛風治療中は、乳製品の摂り方に注意した方が良いの？	186

- 67 痛風治療中に果物を食べても良いの？ 187
- 68 痛風患者の場合、食事指導以外に行うべき生活指導は？ 188
- 69 遺伝要因で尿酸が高い場合は、食事でがんばっても意味がないの？ 189

尿路結石

- 70 尿路結石のリスクを上げる食品は？ 190
- 71 尿路結石の予防のために、カルシウムの摂取は減らした方が
良いの？ 191
- 72 尿路結石治療中や予防のためには、プリン体を控えた方が
良いの？ 192
- 73 尿路結石治療中は、食塩を控えた方が良いの？ 193
- 74 尿路結石患者は、アルコールを控えた方が良いの？ 194
- 75 尿をアルカリ化するために摂った方が良い食品は？ 195
- 76 尿路結石予防のために、水分はたくさん摂った方が良いの？ ... 197
- 77 水分を摂るときに避けた方が良いものは？ 198

腎機能低下

- 78 慢性腎臓病の患者に対する基本指導は？ 199
- 79 腎機能が低下している場合、たんぱく質を制限した方が良いの？ ... 201
- 80 腎機能障害がある患者のカリウム制限のポイントは？ 203
- 81 カリウムは調理法の工夫で減らせるの？ 205
- 82 カリウム制限することで、不足する栄養素は？ 206
- 83 リンを多く含む食品には、どんなものがあるの？ 207
- 84 浮腫が気になる場合、食事指導で伝えることは？ 209
- 85 水分制限をしている場合の便秘対策は？ 210
- 86 簡単にエネルギーアップする方法は？ 211
- 87 3食とも均等にバランス良くするのは難しいです。 213
- 88 おすすめの間食は？ 214
- 89 腎機能低下時の食事療法を助ける食品（製品）は？ 215

心疾患

- 90 心疾患予防のための基本的な食事は？ 216
- 91 心疾患がある場合、水分制限は必要？ 218
- 92 高血圧ではないのに減塩が必要なのはなぜ？ 219
- 93 ワルファリン服用中のビタミンKの摂取で注意するポイントは？ ... 221
- 94 カルシウム拮抗薬服用中、グレープフルーツだけに
気をつければ良いの？ 222

甲状腺疾患

- 95 甲状腺疾患について教えてください。 224
- 96 「ヨウ素」制限があるのですが、「葉酸」も制限が必要ですか？ ... 226
- 97 ヨウ素制限がある場合に気をつけた方がよい健康食品は？ 227
- 98 コレステロールが高いのは、病気のせいだから仕方ないの？ ... 228

便秘

- 99 便秘の患者には、どのような食事を提案したら良いの？ 229
- 100 便秘に良いとされる食物繊維を教えてください。 231
- 101 食物繊維は1日にどれくらい摂れば良いの？ 232
- 102 「便秘にはもち麦が良い」って本当？ 233
- 103 食物繊維が不足している方におすすめの健康食品は？ 234
- 104 食物繊維を意識して摂っているのに便秘が治らないのはなぜ？ ... 235
- 105 ダイエットが原因で便秘になることはありますか？ 236
- 106 便秘になりやすい食べ物や飲み物がありますか？ 237

フレイル

- 107 フレイルの評価方法は？ 238
- 108 低栄養や食事量は、どのように評価したら良いの？ 240
- 109 多少小太りの方が長生きするって本当？ BMIはどれくらいが
良いの？ 241
- 110 アルブミン値を上げるための食事指導は？ 242
- 111 クレアチニン値が低い場合、どう指導したら良いの？ 243
- 112 フレイルを予防する食事のポイントは？ 244

113	食欲がなく、食事が減ってしまうときの工夫は？	246
114	一度にたくさん食べられないときはどうしたら良いの？	247
115	「ペースト食」「きざみ食」って何？	248
116	プロテインは活用しても良いの？	249
117	フレイル予防のための栄養補助食品は？	250
118	日常生活で取り入れやすい簡単な運動・筋肉を増やす運動は？	251
	▶ ちょこトレ [®]	252

嚥下障害

119	嚥下障害の基本的な症状と評価方法は？	254
120	すぐに行える嚥下障害のスクリーニング方法はありますか？	255
121	食事の際、唾液を出やすくする方法は？	256
122	嚥下力に合わせた商品があるって本当？どのように選んだら良いの？	257
123	飲み込みがうまくいかない場合にできる工夫は？	258
124	とろみ調整食品の代用になる食品は？	259
125	嚥下機能の向上や、今からできる予防は？	260

がん

126	がん治療で食欲が低下している患者へお伝えできる食事方法は？	261
127	がん治療の副作用で、味覚異常がある患者の食事で気を付けることは？	263
128	口内炎ができたときに必要な食事の工夫は？	264
129	がん治療中におすすめの栄養補助食品を提案するときのポイントとは？	265
130	がん治療でCRP値が上がった患者におすすめの食品は？	267
131	がん治療中に高カルシウム血症になったときに確認することは？	269
132	がんの悪液質とは、どのような状態を指しますか？	270

付録	食事・栄養をより詳しく学ぶための書籍	272
----	--------------------	-----

索引		274
----	--	-----