

正誤表・更新情報

本書中に訂正・更新箇所等がございました。お手数をお掛けしますが、下記ご参照頂けますようお願い申し上げます（2018年10月17日）

■第3版 第2刷（2018年2月15日発行）の修正・更新箇所

※第1刷からの修正箇所はhttps://www.yodosha.co.jp/correction/9784758113519_corrections.pdf をご参照ください

頁	場所	修正前	修正後	補足	掲載
第1章					
20	図5	DNAのTがCに置き換わっていると	DNAのTがAに置き換わっていると		18/05/08
第4章					
72	下端 解答 1-01	エネルギー	炭水化物		18/05/11
72	下端 解答 1-02	炭水化物	糖質		18/05/11
付表					
186	(表11つづき)の右側			※1	18/10/17

図表

※1 ビタミンCの食事摂取基準の表を追加いたします

性 別	ビタミンC (mg/日)					
	男 性			女 性		
	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	推定 平均 必要量	推奨量	目安量
年齢等						
0～5 (月)	—	—	40	—	—	40
6～11 (月)	—	—	40	—	—	40
1～2 (歳)	30	35	—	30	35	—
3～5 (歳)	35	40	—	35	40	—
6～7 (歳)	45	55	—	45	55	—
8～9 (歳)	50	60	—	50	60	—
10～11 (歳)	60	75	—	60	75	—
12～14 (歳)	80	95	—	80	95	—
15～17 (歳)	85	100	—	85	100	—
18～29 (歳)	85	100	—	85	100	—
30～49 (歳)	85	100	—	85	100	—
50～69 (歳)	85	100	—	85	100	—
70以上 (歳)	85	100	—	85	100	—
妊 婦 (付加量)				+10	+10	—
授乳婦 (付加量)				+40	+45	—

特記事項：推定平均必要量は、壊血病の回避ではなく、心臓血管系の疾病予防効果ならびに抗酸化作用効果から算定した