

## 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（2024年5月24日）

### 第3版 第2刷（2024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/9784758113700\\_corrections.pdf](https://www.yodosha.co.jp/correction/9784758113700_corrections.pdf) をご参照ください

頁	場所	修正前	修正後	補足	掲載
第19章					
282	表3			※1を参照	24/05/24

#### 図表

※1 赤下線部の表記を変更

**表3 妊娠各期の食事摂取基準**

年齢（歳）	18～29			
身体活動レベル	低い（I）			
妊娠期分類	非妊時	妊娠期付加量		
		初期	中期	後期
エネルギー（kcal/日）	18～29歳 <u>1,700</u>	+ 50	+ 250	+ 450
	30～49歳 <u>1,750</u>			
たんぱく質（g/日）	50	+ 0	+ <u>5</u>	+ 25
鉄（月経なし）(mg/日)	<u>6.5</u>	+ 2.5	+ <u>9.5</u>	
ビタミンB <sub>12</sub> （μg/日）	2.4	+ 0.4		
葉酸（μg/日）	240	+ 240		
脂質エネルギー比率（%）	20～ <u>30</u> <sup>4</sup>			

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」（伊藤貞嘉，佐々木 敏 / 監），  
第一出版，2020<sup>4)</sup>より抜粋して引用