

応用栄養学

第3版

◆ 第3版の序 栢下 淳
◆ 略語一覧 10

第1章 栄養ケア・マネジメント

栢下 淳 14

1 栄養ケア・マネジメントの概念 15	5 栄養ケア計画と実施・チェック 25
A 栄養ケア・マネジメントの定義 15	A 栄養ケア計画の作成 25
2 栄養ケア・マネジメントの概要 15	B 多領域による栄養ケアの実施・チェック 27
3 栄養スクリーニング 15	6 モニタリングと評価 27
4 栄養アセスメント 17	7 サービスの評価・継続的な品質改善 27
A 栄養アセスメントの意義と目的 17	A サービスの評価 27
B 栄養アセスメントの方法 18	B 継続的な品質改善 28
C 栄養アセスメント結果からの現状把握と課題の抽出 25	



成人と高齢者での栄養管理視点の違い 29

第2章 食事摂取基準の基礎的理解

栢原晶子 31

1 策定の基本的事項と留意事項 32	3 エネルギー・栄養素別食事摂取基準 44
A 食事摂取基準の概要 32	A エネルギー 44
B 策定方針 32	B たんぱく質 46
C 指標の概要 33	C 脂質 47
D 策定した食事摂取基準 37	D 炭水化物 48
E 策定の留意事項 37	E エネルギー産生栄養素バランス 49
2 活用に関する基本的事項 39	F ビタミン 50
A 活用の基本的考え方 39	G ミネラル 53
B 食事摂取状況のアセスメントの方法と留意点 39	
C 指標別に見た活用法の留意点 40	
D 目的に応じた活用上の留意点 42	

4 対象特性 57	B 高血圧 61
A 妊婦・授乳婦 57	C 脂質異常症 61
B 乳児 59	D 糖尿病 62
C 小児 60	E 慢性腎臓病 (CKD) 62
D 高齢者 60	F 骨粗鬆症 63
5 生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連 61	食事摂取基準は「守る」のではなく「使いこなす」 64
A 食事摂取基準における生活習慣病の取り扱い 61	

第 3 章 成長，発達，加齢

小切間美保，栗原晶子 68

1 成長，発達，発育，加齢の概念 69	3 加齢に伴う身体的・精神的変化と栄養 74
A 成長，発達，発育，加齢の定義 69	A 老化のメカニズム 74
B 発育の生物学的一般原則 69	B 加齢による機能の変化 74
C スキャモンの発育曲線 69	
2 成長，発達に伴う身体的・精神的変化と栄養 70	身長は大切な栄養スクリーニング指標である 79
A 身長，体重，体組成 70	
B エネルギー代謝 73	
C 運動，知能，精神，社会性 73	
D 食生活，栄養状態 74	

第 4 章 妊娠期，授乳期の栄養管理

五関正江 83

1 妊娠期，授乳期の生理的特徴 84	C やせと肥満 103
A 妊娠の成立・維持 84	D 貧血 103
B 胎児付属物 86	E 妊娠悪阻 103
C 胎児の発育 87	F 妊娠糖尿病 103
D 母体の生理的变化 87	G 妊娠高血圧症候群 105
E 乳汁分泌の機序 91	H 神経管閉鎖障害 106
F 初乳，成乳 93	I 出産後の健康・栄養状態およびQOLの維持・向上 106
G 母乳成分・母乳量の変化 93	J 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針 107
2 妊娠期，授乳期の栄養ケア・マネジメント 94	K その他の留意点 107
A 妊娠期，授乳期の栄養アセスメント 94	
B 妊娠期，授乳期の食事摂取基準 98	胎児期の栄養とエピジェネティクス 109

1 新生児期，乳児期の生理的特徴 — 115

A 出生体重による分類 115

B 呼吸器系 115

C 循環器系 115

D 体水分量と生理的体重減少 115

E 腎機能 117

F 体温調節 117

G 新生児期，乳児期の発育 117

H 血液・免疫系 120

I 摂食機能 120

J 消化管機能 121

C 授乳・離乳の支援ガイド 127

D 乳児期の栄養補給法 129

E 低出生体重児 133

F 低体重と過体重 133

G 母乳性黄疸 133

H 乳児ビタミンK 欠乏性出血症 133

I 貧血 133

J 乳児下痢症 134

K 二次性乳糖不耐症 134

L 食物アレルギー 134

M 便秘 134

2 新生児期，乳児期の
栄養ケア・マネジメント — 125

A 新生児期，乳児期の栄養アセスメント 125

B 乳児の食事摂取基準 126

 食物アレルギーの栄養指導 136

1 幼児期の発達と生理的特徴 — 141

A 身体の成長 141

B 摂食機能 141

C 生理機能 141

D 運動機能 142

E 精神機能 142

F 生活習慣 142

G 社会性 142

3 学童期・思春期の発達と生理的特徴 — 155

A 身体の成長 155

B 摂食機能 155

C 運動機能 155

D 精神機能 156

E 社会性 157

F 生活習慣 157

G 第二性徴 157

2 幼児期の栄養ケア・マネジメント — 143

A 小児（幼児期）の食事摂取基準 143

B やせと肥満 146

C 偏食 147

D 脱水 151

E う歯 151

F 成長に応じた栄養ケア 151

G 教育・保育施設における
栄養ケア・マネジメントの実践 151

H 食物アレルギー 153

4 学童期，思春期の
栄養ケア・マネジメント — 158

A 小児（学童期，思春期）の食事摂取基準 158

B やせと肥満 159

C 摂食障害 161

D 貧血 162

E 成長に応じた栄養ケア 163

F 教育・保育施設における
栄養ケア・マネジメントの実践 163

G 食物アレルギー 166

Advanced 食べることを考える 168

第7章 成人期の栄養管理

松本義信 173

1 成人期の生理的特徴 174

- A 成人期の生理的変化 174
- B 更年期の生理的変化 176
- C 更年期の内分泌系・生殖器系 176
- D 更年期の代謝機能 177
- E 男性更年期障害 177

2 成人期の栄養ケア・マネジメント 178

- A 成人期の生活習慣の特徴 178
- B 成人の食事摂取基準 180
- C 生活習慣病予防 183
- D 生活習慣病①：肥満 185
- E 生活習慣病②：糖尿病 186

F 生活習慣病③：高血圧 186

G 生活習慣病④：脂質異常症 187

H 生活習慣病⑤：動脈硬化 188

I 生活習慣病⑥：脳血管疾患（脳卒中） 189

J 生活習慣病⑦：虚血性心疾患
（冠動脈疾患） 189

K 生活習慣病⑧：慢性腎臓病（CKD） 190

L 更年期障害 190

M 骨粗鬆症 191

Advanced 食生活の“これまで”と“これから” 193

第8章 高齢期の栄養管理

榎 裕美 197

1 高齢期の生理的特徴 198

- A 感覚機能 198
- B 咀嚼・嚥下機能 198
- C 消化・吸収機能 200
- D たんぱく質・エネルギー代謝 201
- E 身体能力 201
- F 身体活動 201
- G ADL 203
- H IADL 204

2 高齢期の栄養ケア・マネジメント 204

- A 低栄養 204
- B 咀嚼・嚥下障害 208
- C 脱水 209
- D 便秘 209
- E フレイル 209
- F サルコペニア 209
- G ロコモティブシンドローム 211
- H 転倒、骨折 211
- I 認知症 213

Advanced 栄養管理の重要性を明らかにした研究を
紹介します 217

第9章

運動・スポーツと栄養管理

小久保友貴, 上西一弘 221

1 運動の健康への影響 222	3 運動時における
A 健康の維持・増進 222	栄養ケア・マネジメント 228
B 生活習慣病予防 222	A 運動とトレーニング 228
C 運動基準 222	B 糖質・たんぱく質摂取 229
2 運動時の生理的特徴 223	C 水分・電解質補給 230
A 骨格筋とエネルギー代謝 223	D 食事内容と摂取のタイミング 231
B 呼吸・循環応答 226	E 運動時の食事摂取基準の活用 231
C 体力 228	F ウェイトコントロールと運動・栄養 231
	G エネルギー不足 232
	H 貧血 232
	I 栄養補助食品の利用 233
	Advanced スポーツ選手の栄養学 235

第10章

環境と栄養管理

小久保友貴, 上西一弘 238

1 ストレス時における	2 特殊環境における
栄養ケア・マネジメント 239	栄養ケア・マネジメント 242
A 恒常性の維持とストレス 239	A 特殊環境下の代謝変化 242
B 生体の適応性と自己防衛 239	B 熱中症と水分・電解質補給 242
C ストレスによる代謝の変動 241	C 高温・低温環境 244
D ストレスと栄養 242	D 高圧・低圧環境 248
	E 無重力環境(宇宙空間) 249
	F 災害時 250
	Advanced 特殊環境への対応 254

◆ 付表 日本人の食事摂取基準(2025年版)..... 257
◆ 索引..... 271

Column

栄養管理の重要性	28	上腕から得られる身体計測指標は 生命予後を予測できるのか?	214
改定は5年に一度でよいのか?	55	最大酸素摂取量の単位	228
味覚はつくられるもの	73	運動強度と頻度	229
わが国の出生率について	97	最低気温・最高気温にかかわる気象用語	242
授乳期の栄養方法について	98	日本の最高気温・最低気温の記録	245
新生児の感覚能力	135	液体ミルクについて	253
むし歯と間食の関係	152		
成人病胎児期発症説 (DOHaD 説)	182		

■ 正誤表・更新情報

本書発行後に変更、更新、追加された情報や、訂正箇所のある場合は、下記のページ中ほどの「正誤表・更新情報」からご確認いただけます。

<https://www.yodosha.co.jp/yodobook/book/9784758113793/>



■ 本書関連情報のメール通知サービス

メール通知サービスにご登録いただいた方には、本書に関する下記情報をメールにてお知らせいたしますので、ご登録ください。

- ・本書発行後の更新情報や修正情報（正誤表情報）
- ・本書の改訂情報
- ・本書に関連した書籍やコンテンツ、セミナー等に関する情報

※ご登録には羊土社会員のログイン/新規登録が必要です

ご登録はこちらから

