

正 誤 表

「KES 応用栄養学（改訂第7版 第2刷）」

下記の箇所にご迷惑をいたしました。謹んでお詫びし訂正いたします。

頁	該当箇所	訂正後
203	表 8-7 タイトルの抜け	<p style="text-align: center;">表 8-7 脂質異常症の食事・運動療法</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>食事療法のポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 適正体重の維持と栄養素配分のバランス <ul style="list-style-type: none"> ● 標準体重と日常生活活動量をもとに、総エネルギー摂取量を適正化する ● 肥満を解消するためには、エネルギー摂取量(kcal/日)＝標準体重((身長m)² × 22)(kg) × 身体活動量(軽い労作で 25～30、普通の労作で 30～35、重い労作で 35～)(kcal)をめざすが、まずは、現状から 1日に 250 kcal 程度を減じることからはじめる ● エネルギー配分は、脂質 20～25%、炭水化物を 50～60% とする 2. 脂質の選択 <ul style="list-style-type: none"> ● 飽和脂肪酸の多い食品を摂りすぎない(エネルギー比率として 4.5% 以上7% 未満) ● n-3 系多価不飽和脂肪酸の摂取を増やす ● 工業由来のトランス脂肪酸の摂取を控える 3. 炭水化物の選択 <ul style="list-style-type: none"> ● グリセミックインデックス(GI)の低い食事が望ましく、グリセミックロード(GL)を低く保つ工夫をする ● 食物繊維はできるだけ多く摂る(1日 25 g 以上を目安とする) ● ショ糖(砂糖)、ブドウ糖、果糖の過剰摂取に注意する 4. 大豆・大豆製品、野菜、糖質含有量の少ない果物を十分に摂る 5. 食塩摂取を 6 g/日未満にする 6. アルコール(エタノール)摂取を 25 g/日以下に抑える <p>運動療法のポイント</p> <p>運動の種類；有酸素運動を中心に行う(ウォーキング、速歩、水泳、サイクリングなど)</p> <p>運動の強度；中強度以上を目標にする</p> <p>運動の頻度・時間；週に 3 回以上、1 日合計 30 分以上を目標にする</p> <p><small>〔日本動脈硬化学会：動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド 2018 年版, p50, 58, 2018 をもとに作成〕</small></p> </div>

2023 年 4 月 4 日

株式会社南江堂