

## 『新調理学プラスー健康を支える食事を実践するために』補正票

下記のとおり修正がございました。お詫びして以下のように訂正いたします。

(2023年6月7日)

23 ページ 表 3-1

(誤) 推定平均摂取量 → (正) 推定平均必要量

表 3-1 栄養素の指標の目的と種類

目的	指標	指標の概要
摂取量の過不足	推定平均 <u>必要量</u> (estimated average requirement: EAR)	対象集団に属する 50%の人が必要量として満たすことと推定できる摂取量 (50%の人は不足する可能性がある)。
	推奨量 (recommended dietary allowance: RDA)	対象集団の 97~98%の人が充足と推定できる摂取量。推定平均 <u>必要量</u> を用いて算出される。
	目安量 (adequate intake: AI)	十分な科学的根拠が得られず推定平均 <u>必要量</u> が算定できない場合に算定されるもので、特定の集団において不足する人がほとんどいないと推定できる摂取量。
過剰摂取による健康障害の回避	耐容上限量 (tolerable upper intake level: UL)	健康被害がないと推定される摂取量の上限值。これ以上の摂取は過剰摂取となり潜在的な健康障害の可能性が生じる量。
生活習慣病の予防	目標量 (tentative dietary goal for preventing life-style related diseases: DG)	疫学的研究によって得られた知見に実践栄養学的研究を加味して算定された摂取量。 <u>生活習慣病の予防を目的とした量であり、現在の日本人が当面目標とすべき摂取量</u> 。生活習慣病、重症化予防およびフレイルを目的とした量を設定できる場合は、発症予防を目的とした量とは区別して示す。

資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」2019より作成

134 ページ 本文 下から 3~5 行

(誤) また、優れた食物繊維供給源でもあり、不溶性の食物繊維であるセルロースに加え、水溶性食物繊維のアルギン酸やフコイダンなどの粘質多糖類に富む。

↓

(正) また、優れた食物繊維供給源でもあり、不溶性の食物繊維であるセルロースやアルギン酸に加え、水溶性食物繊維である粘質多糖類のフコイダンなどに富む。なお、アルギン酸はナトリウム塩では可溶化する。

(誤) 相色味噌 (静岡) → (正) 相白味噌 (静岡)

表 6-28 味噌の種類

麹原料	味・色		塩分 (%)	主な銘柄あるいは産地	麹歩合*	醸造期間
米	甘	白	5-7	白味噌, 西京味噌	15-30	5-20 日
		赤	5-7	讃岐味噌, 江戸甘味噌	15-20	5-20 日
	甘口	淡色	7-11	相白味噌 (静岡)	8-15	5-20 日
		赤	10-12	中甘味噌, 御膳味噌 (徳島)	10-15	3-6 月
	辛	淡色	11-13	信州味噌	5-10	2-6 月
		赤色	12-13	仙台味噌, 加賀味噌, 北海道味噌	5-10	3-12 月
麦	淡色系		9-11	九州, 四国, 中国	15-25	1-3 月
	赤系		11-12	九州, 埼玉, 栃木	10-15	3-12 月
豆	辛	赤	10-11	八丁味噌, 三州味噌,	—	6-12 月

\* : 原料大豆に対する麹重量割合。大豆と等量なら麹歩合 10。

資料 : 日本フードスペシャリスト協会編, 青柳康夫ら『三訂食品の官能評価・鑑別演習』建帛社, 2014 を改変