

2021 年版 オープンセサミシリーズ 管理栄養士 完全合格教本【上巻】

追 補

2020 年 5 月に、日本糖尿病学会から「糖尿病治療ガイド 2020－2021」が発行され、以下の内容が変更されておりますので、読み替えをお願いします。

<該当箇所>

p.190 [6] 食事療法 (1) 初診時の食事指導のポイント 上から 3 つ目

●脂質は控えめに → ●動物性脂質(飽和脂肪酸)は控えめに

p.190 [6] 食事療法 (2) 食事療法の進め方 ① 適正なエネルギー摂取量 全文差し替え

性、年齢、肥満度、身体活動量、病態、患者のアドヒアランスなどを考慮し、エネルギー摂取量を決定する。ただし、現体重と目標体重に乖離のある場合は、柔軟に対処する。治療開始時の目安とするエネルギー摂取量の算出方法は、次の式で求める。

$$\text{エネルギー摂取量} = \text{目標体重}^{\text{注1)}} \times \text{エネルギー係数}^{\text{注2)}}$$

注1) 目標体重(kg)の目安については、総死亡が最も低いBMIは年齢によって異なり、一定の幅があることを考慮し、以下の式から算出する。

65 歳未満 : [身長(m)]² × 22

前期高齢者(65～74 歳) : [身長(m)]² × 22～25

後期高齢者(75 歳以上) : [身長(m)]² × 22～25*

※75 歳以上の後期高齢者では現体重に基づき、フレイル、(基本的)ADL 低下、併発症、体組成、身長短縮、摂食状況や代謝状態の評価を踏まえ、適宜判断する。

注2) エネルギー係数は身体活動レベルならびに病態に基づいたエネルギー必要量(kcal/kg 目標体重)。高齢者のフレイル予防では、身体活動レベルより大きい係数を設定できる。また、肥満で減量を図る場合には、身体活動レベルより小さい係数を設定できる。いずれにおいても、目標体重と現体重との間に大きな乖離がある場合は、下記を目安を参考に柔軟に係数を設定する。

<エネルギー係数の目安>

●軽い労作(大部分が座位の静的活動)……………25～30 kcal/kg 目標体重

●普通の労作(座位中心だが通勤・家事、軽い運動を含む)………30～35 kcal/kg 目標体重

●重い労作(力仕事、活発な運動習慣がある)……………35～ kcal/kg 目標体重

※肥満者の場合には、まず 3%の体重減少を目指す。

p.191 4行目

50～60%を炭水化物から摂取し、 → 40～60%を炭水化物から摂取し、

p.192 5行目

男性 8g/日未満、女性 7g/日未満 → 男性 7.5g/日未満、女性 6.5g/日未満

2020年11月5日

東京アカデミー教材作製部門