

『みらいスポーツライブラリー ケースで学ぶスポーツ栄養学』第1刷 追補

株式会社みらい

令和6年10月公表の「日本人の食事摂取基準（2025年版）」により、本書の内容に訂正が生じましたので、以下の通り追補いたします。

●105頁 側註*4 鉄の摂取基準（下線部を訂正）

訂正前	訂正後
<p>【男性】 12～17歳 10.0 mg 成人 7.5 mg</p>	<p>【男性】 12～17歳 <u>9.0 mg/日</u> <u>18～29歳 7.0 mg/日</u> <u>30～49歳 7.5 mg/日</u> <u>50～74歳 7.0 mg/日</u></p>
<p>【女性】 12～14歳 12.0 mg 15～17歳 10.5 mg 成人 10.5 mg（月経ありの場合）</p>	<p>【女性】 12～14歳 <u>12.5 mg/日（月経あり）</u> <u>15～17歳 11.0 mg/日（月経あり）</u> <u>18～29歳 10.0 mg/日（月経あり）</u> <u>30～64歳 10.5 mg/日（月経あり）</u></p>

●106頁 側註*5 カルシウムの摂取基準（下線部を訂正）

訂正前	訂正後
<p>【男性】 12～14歳 1,000 mg 15～29歳 800 mg 30～74歳 750 mg</p>	<p>【男性】 12～14歳 <u>1,000 mg/日</u> 15～29歳 <u>800 mg/日</u> 30～74歳 <u>750 mg/日</u></p>
<p>【女性】 12～14歳 800 mg 15～74歳 650 mg</p>	<p>【女性】 12～14歳 <u>800 mg/日</u> 15～74歳 <u>650 mg/日</u></p>

●107頁 上から8行目（下線部を訂正）

訂正前	訂正後
カルシウムとマグネシウムは、バランス（カルシウム：マグネシウム=1：1）を保ちながら体内の調整を行っている。	カルシウムとマグネシウムは、バランス（カルシウム：マグネシウム= <u>2</u> ：1）を保ちながら体内の調整を行っている。

●107 頁 側註*6 マグネシウムの摂取基準（下線部を訂正）

訂正前	訂正後
【男性】 12～14 歳 290 mg 15～17 歳 360 mg 18～29 歳 340 mg 30～64 歳 370 mg 65～74 歳 350 mg	【男性】 12～14 歳 290 mg/ <u>日</u> 15～17 歳 360 mg/ <u>日</u> 18～29 歳 340 mg/ <u>日</u> <u>30～49 歳 380 mg/日</u> <u>50～64 歳 370 mg/日</u> 65～74 歳 350 mg/ <u>日</u>
【女性】 12～14 歳 290 mg 15～17 歳 310 mg 18～29 歳 270 mg 30～64 歳 290 mg 65～74 歳 280 mg	【女性】 12～14 歳 290 mg/ <u>日</u> 15～17 歳 310 mg/ <u>日</u> 18～29 歳 280 mg/ <u>日</u> 30～64 歳 290 mg/ <u>日</u> 65～74 歳 280 mg/ <u>日</u>

●108 頁 側註*7 亜鉛の摂取基準（下線部を訂正）

訂正前	訂正後
【男性】 12～14 歳 10 mg 15～17 歳 12 mg 18～74 歳 11 mg	【男性】 12～14 歳 8.5 mg/ <u>日</u> 15～17 歳 10.0 mg/ <u>日</u> <u>18～29 歳 9.0 mg/日</u> <u>30～64 歳 9.5 mg/日</u> 65 歳以上 9.0 mg/ <u>日</u>
【女性】 12 歳以上 8 mg 妊娠は付加量として 2 mg 授乳婦は付加量として 4 mg	【女性】 12～14 歳 8.5 mg/ <u>日</u> 15～17 歳 8.0 mg/ <u>日</u> 18～29 歳 7.5 mg/ <u>日</u> 30～64 歳 8.0 mg/ <u>日</u> 65～74 歳 7.5 mg/ <u>日</u> 妊娠 (<u>中期・後期</u>) は付加量として 2.0 mg 授乳婦は付加量として 3.0 mg

●129 頁 表9－1（下線部を訂正）

訂正前	訂正後
15～17（歳） 女児（B）体重増加量（kg/年） 0.6	15～17（歳） 女児（B）体重増加量（kg/年） <u>0.7</u>
出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」p.80	出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（ <u>2025</u> 年版）」p. <u>71</u>

●130 頁 表9－2（下線部を訂正）

	性	男性			女性		
		I	II	III	I	II	III
訂正前	身体活動レベル	10～11（歳）	63～98	72～110	80～123	60～93	68～105
		12～14（歳）	75～115	85～130	94～145	68～105	78～120
		15～17（歳）	81～125	91～140	102～158	67～103	75～115
	出典 表9-1に同じ文献 p.116 表8を一部改変						
	性	男性			女性		
		身体活動レベル	低い	ふつう	高い	低い	ふつう
訂正後	10～11（歳）	63～98	73～113	81～125	60～93	68～105	76～118
	12～14（歳）	75～115	85～130	94～145	70～108	78～120	88～135
	15～17（歳）	81～125	93～143	102～158	67～103	75～115	83～128
	出典 表9-1に同じ文献をもとに筆者作成						