

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

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

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

●108 頁 側註* 7 亜鉛の摂取基準（下線部を訂正）

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

●129 頁 表 9 - 1（下線部を訂正）

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

●130 頁 表 9 - 2 (下線部を訂正)

訂正前	性	男性			女性		
	身体活動レベル	I	II	III	I	II	III
	10～11 (歳)	63～98	72～110	80～123	60～93	68～105	76～118
	12～14 (歳)	75～115	85～130	94～145	68～105	78～120	86～133
	15～17 (歳)	81～125	91～140	102～158	67～103	75～115	83～128
出典 表 9-1 に同じ文献 p.116 表 8 を一部改変							
訂正後	性	男性			女性		
	身体活動レベル	<u>低い</u>	<u>ふつう</u>	<u>高い</u>	<u>低い</u>	<u>ふつう</u>	<u>高い</u>
	10～11 (歳)	63～98	<u>73～113</u>	<u>81～125</u>	60～93	68～105	76～118
	12～14 (歳)	75～115	85～130	94～145	<u>70～108</u>	78～120	<u>88～135</u>
	15～17 (歳)	81～125	<u>93～143</u>	102～158	67～103	75～115	83～128
出典 表 9-1 に同じ文献 <u>をもとに筆者作成</u>							