

## 栄養学 4

作成：りんご鍼灸院

6章	エネルギー	アトウォーターのエネルギー換算計数	
	呼吸比	呼吸比 (RQ = CO <sub>2</sub> / O <sub>2</sub> ) が糖質燃焼では1.0、脂質燃焼では0.707	
	基礎代謝	空腹安静時のエネルギー代謝のこと。エネルギー代謝率RMR	
7章	食物摂取エネルギー - たんぱく質	摂取 エネルギー - 消費量増加 = 特異動的作用 = 食事誘発性熱	
	カルシウム	900 ~ 1100mg	
	鉄	男子：10g 女子12g	
	Na = 食塩、リン	食塩10g、リン1.3g	
	ビタミンA	男子：2,000 IU 女子：1800 IU (International Unit)	
	ビタミンB1	1,000kcalについて0.4mg	
	ビタミンB2	0.55mg / 1,000kcal	
	ナイアシン	6.6mg / 1,000kcal	
	ビタミンC / E	50mg / ビタミンE (mg) ・ 不飽和脂肪酸 (g) = 0.4	
	食物繊維	1,000kcalについて10g	
8章	体格指数	BMI 体重(W) / (身長(H)) <sup>2</sup> 22正常、20%以上は肥満	
	血液正常値：尿酸	男子4.9 ~ 6.8 / 女子3.5 ~ 5.1	
9章	栄養状態	栄養状態の判定	
	治療食	経口栄養法 = 治療食... 一般治療食 非経口栄養法 = 特殊栄養法... 経腸栄養法と経静脈栄養法	
10章	臨床栄養	消化管の一部が使えない 経消化管栄養法か経静脈栄養 (嚥下・咀嚼) (末梢静脈・中心静脈)	
	非経口栄養補給		
10章	正確な検査の為	検査食 *例：バナナ禁止食	
	病院給食	食事箋、適温配膳	
	急性肝炎	急性期：食事が困難 / 回復期：高エネルギー、高タンパク、高ビタミン食	
	慢性膵炎	膵性糖尿病ではインスリン注射必要	
	糖尿病	10 ~ 20% 大部分	インスリン依存性 (IDDM) = 膵ラングルハンス島 細胞からのインスリン損傷 インスリン非依存性 (NIDDM) = 遺伝的素因 + 肥満と運動不足
	高脂血症	高トリグリセリド血症 トリグリセリド 150mg/dl 高コレステロール血症 総コレステロール140mg/dl ・ LDLコレステロール 220mg/dl	
	通風	尿酸はプリン体の代謝産物。血中の尿酸濃度 高尿酸血症 尿酸濃度2 ~ 4mg/dl、7 ~ 8要注意、8以上が要治療	
	ネフローゼ症候群	1タンパク尿 2低タンパク血症 3高脂血症 食事療法：高糖質、高エネルギー、食塩制限	
	悪性貧血	ビタミンB12	
	フェニルケトン尿症	アミノ酸代謝異常、フェニルアラニン代謝酵素の欠損 精神発育遅延	