

11. 食事療法 1 <確認問題>

1. 食事療法の目的は、健常者同様の日常生活を営むのに _____ ① _____ を摂取する。
2. 摂取エネルギー量の適正化により、 _____ ② _____、 _____ ③ _____、 _____ ④ _____ が得られる。
3. 砂糖などの単純糖質の制限、食物繊維の豊富な食事により、 _____ ⑤ _____ よりの糖の急峻な吸収が防止され、 _____ ⑥ _____ が是正される。
4. 総エネルギー摂取量の目安は、 _____ ⑦ _____ (kg) × エネルギー係数 (kcal/kg) で求める。原則として年齢を考慮に入れた _____ ⑦ _____ を用いる。
5. _____ ⑦ _____ (kg) の目安 75 歳以上：身長(m)² × _____ ⑧ _____ ~ _____ ⑨ _____
75 歳以上の後期高齢者では、現体重に基づき、 _____ ⑩ _____、(基本的) _____ ⑪ _____、 _____ ⑫ _____、 _____ ⑬ _____、 _____ ⑭ _____、摂取状況や代謝状態の評価を踏まえ、適宜判断する。
6. エネルギー産生栄養素バランスの比率は、一般的に指示エネルギー量の _____ ⑮ _____ ~ _____ ⑯ _____ % を炭水化物から摂取、タンパク質は _____ ⑰ _____ % までとし、残りは脂質で摂取するのがバランスのよい比率とされている。
7. タンパク質を構成するアミノ酸は _____ ⑱ _____ 種あり、ヒトはそのうち、 _____ ⑲ _____ 種を他のアミノ酸又は中間代謝物から合成することができる。それ以外の _____ ⑳ _____ 種は食事から直接に摂取しなければならない。これらを _____ ㉑ _____ と呼ぶ。
8. 脂質摂取比率は、 _____ ㉒ _____ ~ _____ ㉓ _____ % エネルギーとし、 _____ ㉔ _____ は 7% エネルギー以下とする。
9. 脂質の比率が 25% エネルギーを上回る場合は、 _____ ㉔ _____ を減らし、 _____ ㉕ _____ を増やすなど脂肪酸組成に留意する。
10. 18 歳以上の食塩摂取目標量は、男性 _____ ㉖ _____ g/日未満、女性 _____ ㉗ _____ g/日未満とし、高血圧合併例では _____ ㉘ _____ g/日未満とする。
11. 食物繊維は、 _____ ㉙ _____ 食物繊維（ペクチン、グルコマンナンなど）と _____ ㉚ _____ 食物繊維（セルロース、ヘミセルロースなど）の 2 種類に大別される。
12. _____ ㉙ _____ 食物繊維には、消化管からの _____ ㉛ _____ 吸収遅延作用と、 _____ ㉜ _____ 排泄効果に伴う血清脂質低下作用がある。
13. 糖尿病食事療法のための食品交換表は、 _____ ㉝ _____ 群 _____ ㉞ _____ 表と調味料の食品群に分類されている。
表 1、2 は _____ ㉟ _____、表 3、4 は _____ ㊱ _____、表 5 は _____ ㊲ _____、表 6 は _____ ㊳ _____ ・ _____ ㊴ _____ を多く含む食品である。
14. 食品交換表では、1 単位を _____ ㊵ _____ kcal としている。
15. アルコール 1g は約 _____ ㊶ _____ kcal のエネルギーとなるが、empty calorie とよばれ他の栄養素と置き換えることはできない。
16. アルコールは、肝臓での _____ ㊷ _____ を抑制し、低血糖の誘因となることがある。
17. 食事中的 _____ ㊸ _____ 量を計算してインスリンの投与量を決定するのがカーボカウントである。
18. 主食重量から糖質量を予測する方法として、ごはんは重量の _____ ㊹ _____ %、パンは重量の _____ ㊺ _____ %、ゆでめんは重量の _____ ㊻ _____ % を目安とする。