

『最新版 栄養のキホンがわかる本』訂正表

●202 ページ 万病のもとになる肥満 8行目

「……BMI値が26.5以上は肥満、20未満はやせと判定される。」

→25

→18.5

●209 ページ以降（付録）

- ・ビタミン B1、B2、B6、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、リン、カリウムの【100g 中の栄養素量】の単位はすべて **mg** です。
- ・炭水化物 1日のエネルギー比率の 50～60% →**50～70%**
- ・脂質 1日のエネルギー比率の 20～25% →**20～30%**

2010.03.09 (株)新星出版社