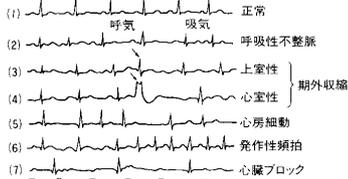


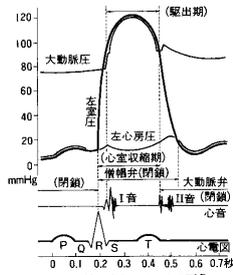
【資料・家庭の医学39】



(1)正常。(2)呼吸に従って不整となる(吸気時に速く呼気時は遅い)。(3)第4拍が上室性期外収縮。(4)第4拍が心室性期外収縮。(5)各拍動のリズムがまったく不整。(6)正常のリズムに突然頻拍が起こり突然にやむ。(7)心房と心室のリズムが無関係に起こっている。

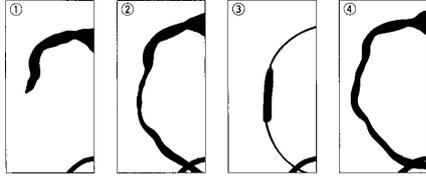
●心拍動のリズムの異常

【資料・家庭の医学40】



●1回の心拍に伴ういろいろの現象

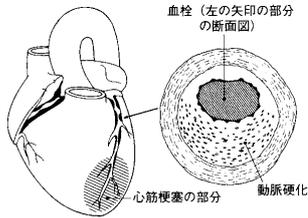
【資料・家庭の医学41】



完全に閉塞している冠動脈に血栓溶解薬を注入(①)、一部溶解したがまだ狭いところがあるので(②)、冠動脈形成術PTCAのバルーンカテーテルを挿入し(③)、十分に広がった(④)

●血栓溶解療法と冠動脈形成術で冠動脈の血流が回復した例

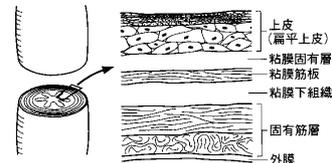
【資料・家庭の医学42】



左冠動脈前下行枝に強い動脈硬化があり、そこに血栓ができてつまり、その先の心筋が壊死に陥っている

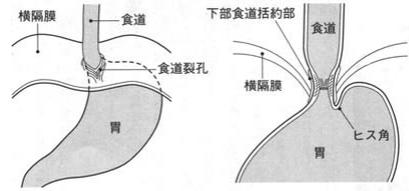
●急性心筋梗塞症

【資料・家庭の医学43】



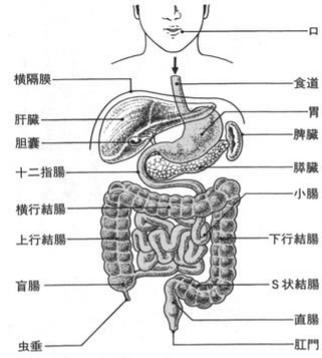
●食道壁の構造

【資料・家庭の医学44】



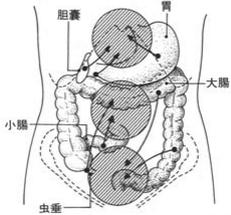
●食道胃接合の逆流防止機構

【資料・家庭の医学45】



●消化器とその他の腹部臓器

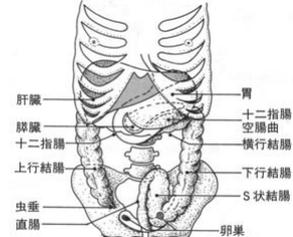
【資料・家庭の医学46】



痛みはその臓器のある部分のほか丸の部分にも感ずることがあります。矢印はその方向に痛みを感ずることを示します。

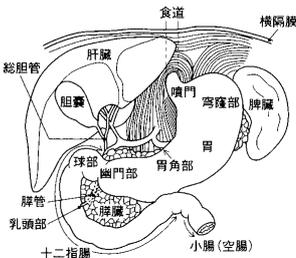
●腹痛の部位

【資料・家庭の医学47】



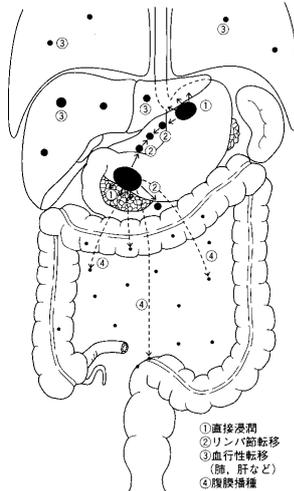
●腹腔内臓の位置模型

【資料・家庭の医学48】



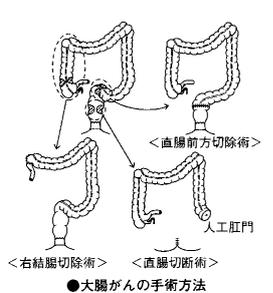
●胃・十二指腸の位置

【資料・家庭の医学49】



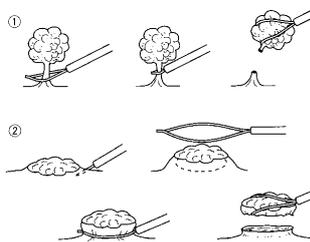
●胃がんの転移・進展の様式

【資料・家庭の医学51】



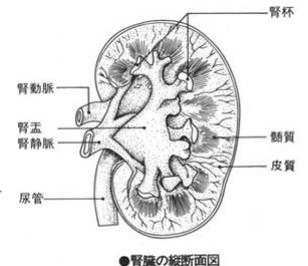
●大腸がんの手術方法

【資料・家庭の医学50】



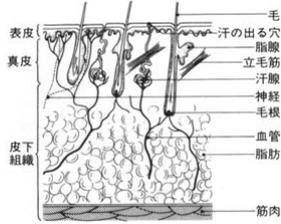
●内視鏡的ポリープ切除方法

【資料・家庭の医学52】



●腎臓の縦断面図

【資料・家庭の医学68】



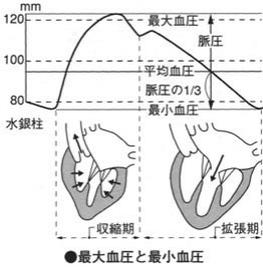
●皮膚の構造

【資料・家庭の医学69】



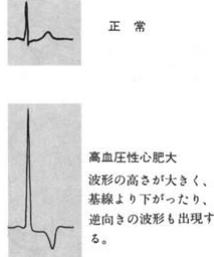
●じんましん

【資料・家庭の医学70】



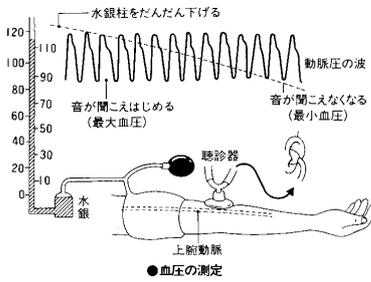
●最大血圧と最小血圧

【資料・家庭の医学72】



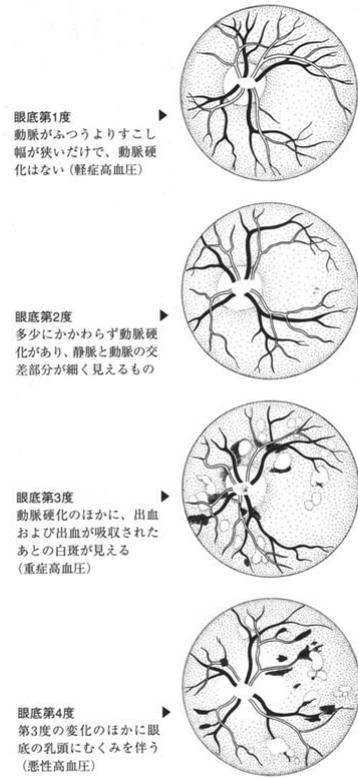
●高血圧の心電図(左室肥大)

【資料・家庭の医学71】



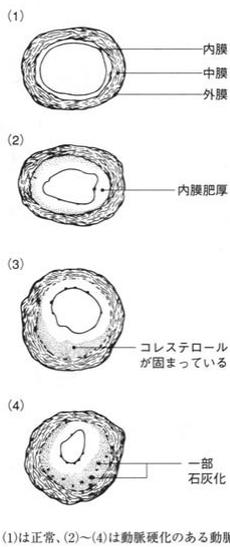
●血圧の測定

【資料・家庭の医学73】



●本態性高血圧の眼底検査

【資料・家庭の医学74】



(1)は正常、(2)~(4)は動脈硬化のある動脈

●動脈断面図

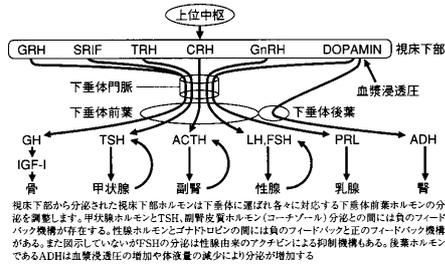
【資料・家庭の医学75】

●主要なホルモンの作用

組織	ホルモン	作用
視床下部	CRH	ACTH分泌刺激
	TRH	TSH分泌刺激
	GRH	GH分泌促進
	LHRH	ゴナドトロピン分泌刺激
	ソマトスタチン	成長ホルモン分泌抑制、 インスリン分泌抑制ほか
下垂体前葉	成長ホルモン (GH)	成長促進作用、代謝作用
	甲状腺刺激ホルモン (TSH)	甲状腺ホルモン合成促進
	プロラクチン (PRL)	乳汁産生
	ゴナドトロピン (LH, FSH)	性腺刺激作用、排卵刺激
副腎皮質刺激ホルモン (ACTH)	副腎コルチゾール分泌刺激	
下垂体後葉	抗利尿ホルモン (ADH)	水再吸収促進 (腎)
甲状腺	甲状腺ホルモン (T ₄ , T ₃)	代謝調節作用、成長促進作用
	カルシトニン	神経系発達促進 血中カルシウム低下作用
副甲状腺	副甲状腺ホルモン (PTH)	血中カルシウム増加作用 (骨吸収促進、カルシウム排泄抑制、ビタミンD活性化作用)
副腎皮質	コルチゾール	塩保持作用、糖新生作用、免疫抑制作用ほか
	アルドステロン	血漿量の維持 (ナトリウム貯留作用)、 カリウム排泄促進
	副腎アンドロゲン (DHEAほか)	たんぱく同化作用、男性化作用
副腎髄質	アドレナリン*	脈拍促進、血糖増加作用
	ノルアドレナリン*	血圧増加作用
膵臓	インスリン	糖利用促進、たんぱく同化作用ほか
	グルカゴン	血糖増加作用
卵巣	女性ホルモン (エストロゲン)	乳腺、子宮、膣の成熟、機能維持、 骨量維持作用ほか
睾丸	男性ホルモン (テストステロン)	男性化作用、たんぱく同化作用ほか

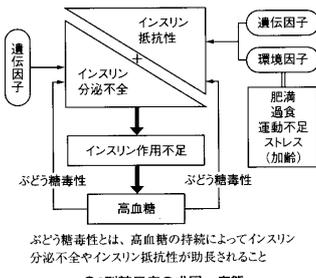
そのほか心臓からは利尿ホルモン (ANP, BNP)、消化管からは胃酸分泌促進作用をもつガストリンなど数種類のホルモンが分泌される。成長ホルモンでつくられるインスリン様成長因子 (IGF-1) は肝など複数の組織でつくられる。ビタミンという名前がついているが、ビタミンDはホルモンの一つで、腎臓で活性化される。

*アドレナリン、ノルアドレナリンはそれぞれエピネフリン、ノルエピネフリンとも呼ばれる。

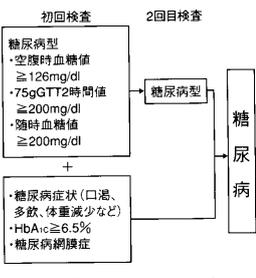


●視床下部・下垂体による内分泌調節機構

視床下部から分泌された視床下部ホルモンは下垂体に運ばれ各々に対応する下垂体前葉ホルモンの分泌を調節します。甲状腺ホルモンとTSH、副腎皮質ホルモン(コルチゾール)分泌の間には負のフィードバック機構が存在する。性腺ホルモンとゴナドトロピンの間には負のフィードバックと正のフィードバック機構がある。また図示していないがFSHの分泌は性腺由来のアクチンによる抑制機構もある。後葉ホルモンであるADHは血管収縮作用の増加や体液量の減少により分泌が増加する。



●2型糖尿病の成因・病態

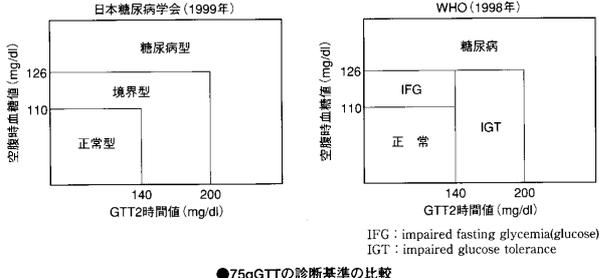


●糖尿病臨床診断の進めかた

●75 g GTTの判定区分と判定基準

糖尿病型	ぶどう糖濃度 (mg/dl)		
	空腹時 または 2時間値	静脈血漿	毛細管全血
境界型	正常型にも糖尿病型にも属さないもの	≥200	≥200
正常型	空腹時 および 2時間値	<110	<100

・随時血糖値(静脈血漿)≥200mg/dlの場合も糖尿病型とみなす
 ・正常型であっても、1時間値が180mg/dl(静脈血漿)以上の場合は、180mg/dl未満のものに比べて糖尿病に悪化する危険が高いので、境界型に準じた取り扱い(経過観察など)が必要である
 ・静脈血漿1時間値≥180mg/dlに相当する静脈全血値は≥160mg/dl、毛細管全血値は≥180mg/dlである (日本糖尿病学会 1999年)



●75gGTTの診断基準の比較

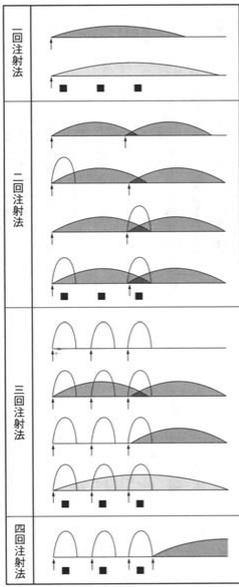
●「食品交換表」の食品の分類とおもな栄養素

名称	食品例	おもな栄養素
表1	穀物(ごはん、食パン、うどん、スパゲティーなど) いも(さといも、じゃがいも、さつまいもなど) 糖質の多い野菜と芋類(かぼちゃ、とうもろこしなど)	糖質
表2	果実(いちご、すいか、グレープフルーツ、オレンジ、レモン、メロン、もも、パイナップルなど)	糖質
表3	魚介(さけ、たら、いか、あさり、かまぼこなど) 肉(牛肉、豚肉、ハム、とり肉など) 卵、チーズ 大豆とその製品(とうふ、生あけ、あぶらあげなど)	たんぱく質
表4	牛乳と乳製品(ヨーグルト、スキムミルクなど。チーズを除く)	Ca
表5	油脂(ドレッシング、マヨネーズ、バターなど) 多脂性食品(アボカド、生クリーム、ベーコン、ごまなど)	脂質
表6	野菜(糖質の多い一部の野菜を除く。にんじん、トマト、ほうれん草、しょうがなど) 海藻(のり、こんぶ、ところてんなど) きのこ(えのきだけ、しいたけ、なめこ、マッシュルームなど) こんにゃく、しらたき	ミネラル ビタミン

調味料・味噌、砂糖、みりん、ほちみつ、カレールーなど
 (日本糖尿病学会編「糖尿病食事療法のための食品交換表」による)

指示単位	食品交換表	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
各々の1日	穀物、いも、豆など	11	1	4	1.4	1	1	0.6
各食事へ配分された単位	朝食の単位	3	1			0.3		
	昼食の単位	4	1		1	0.3		0.6
	夕食の単位	4		2		0.4		
	間食の単位		1		1.4			

●1日20単位(1600キロカロリー)の場合



●代表的なインスリン投与方法

1日1回注射法から1日4回注射法まで代表的な方法。実際には、血糖日内変動などのデータをもとにインスリンの種類を変えたり、インスリン投与量を微調整する

●いろいろなインスリン注射法のパターン

- 速効型
- 中間型
- 持続型

速効型+中間型の代わりに混合型製剤をつつことも広くおこなわれている。このようなパターンは代表的なもので、さらに、いろいろな組み合わせがある

■食事
1インスリン注射

【資料・家庭の医学84】

●糖尿病性腎症の病期分類 (平成3年度厚生省研究班)

病期	臨床的特徴		病理学的特徴 (参考所見)	備考 (提唱されている治療法)
	尿たんぱく(アルブミン)	GFR (Cr) [*]		
第1期 腎症前期	正常	正常 ときに高値	びまん性病変 なし〜軽度	血糖コントロール
第2期 早期腎症	微量 アルブミン尿	正常 ときに高値	びまん性病変 結節性病変 ときに存在	厳格な血糖コントロール・ 降圧治療
第3期-A 顕性腎症 たんぱく尿	持続性 たんぱく尿	ほぼ正常	びまん性病変 中等度 多くは存在	厳格な血糖コントロール・ 降圧治療・たんぱく制限食
第3期-B 顕性腎症 たんぱく尿	持続性 たんぱく尿	低下	びまん性病変 高度 多くは存在	降圧治療・低たんぱく食
第4期 腎不全期	持続性 たんぱく尿	著明低下 (血清クレアチニン上昇)	末期腎症	降圧治療・低たんぱく食・ 透析療法導入**
第5期 透析療法期	透析療法中			透析療法・腎移植

* GFR (Cr): 糸球体ろ過率(クレアチニンクリアランス)…腎臓のはたらきを示す検査値で、低下は腎臓のはたらきが低下していることを示す
** : 持続性たんぱく尿約1g/日以上、GFR (Cr)約60ml/分以下をめやすとする

【資料・家庭の医学85】

●食品中の脂肪酸、コレステロール含量

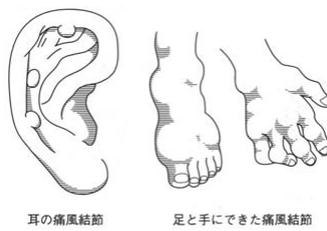
食品名	100g当たり				食品名	100g当たり			
	飽和脂肪酸(S)	一価不飽和脂肪酸(M)	多価不飽和脂肪酸(P)	コレステロール		飽和脂肪酸(S)	一価不飽和脂肪酸(M)	多価不飽和脂肪酸(P)	コレステロール
(油脂類)					うに	8.5	35.5	22.1	42.4
ごま油	100.0	15.3	40.6	44.1	くるまび	0.7	26.9	25.1	47.9
サフラワー油	100.0	7.8	14.0	78.2	(肉類)				
菜種油	100.0	7.3	59.4	33.3	牛肉(かた)	39.7	57.0	2.5	63
純菜油	100.0	26.2	17.8	56.0	*(ヒレ)	41.5	55.4	2.3	64
牛脂	99.8	49.8	46.8	3.3	*(ばら)	41.4	56.3	2.0	83
鶏脂	99.3	26.7	48.1	20.3	*(もも)	35.5	62.1	2.8	61
豚脂	100.0	41.1	44.3	14.2	鶏肉(半羽)	35.5	44.6	19.9	63
マーガリン	82.1	22.7	41.4	34.4	*(もも)	33.4	47.7	18.9	
(魚介類)					*(さきも)	36.6	44.4	18.2	
あじ	6.9	37.6	36.3	22.5	*(肝臓)	43.5	31.3	15.3	321
まいわし	13.8	34.7	31.5	31.8	豚肉(かた)	37.6	42.6	15.7	45
うなぎ	21.3	23.4	64.3	11.6	*(ロース)	40.8	43.3	14.6	51
かつお	2.0	28.0	44.1	27.7	*(ばら)	36.9	47.9	13.3	51
かます	4.9	38.4	37.3	24.0	*(もも)	35.9	46.2	13.4	47
かれい	2.2	28.4	39.4	32.0	*(ヒレ)	26.7	48.3	20.6	47
きす	1.5	31.9	14.9	53.0	ベーコン	39.1	39.6	44.0	15.7
こい	6.0	25.2	58.6	16.3	ポレスラム	4.0	38.1	51.1	10.8
さけ	8.4	25.9	39.7	34.3	ローソラム	13.8	45.3	42.8	11.9
さんま	16.5	25.8	44.4	28.6	80				
さば	16.2	23.2	51.3	25.4	106				
ししゃも	11.0	27.1	55.3	16.1	184				
まだい	3.4	38.7	20.5	40.7	62				
またら	0.4	22.3	23.6	54.1	30				
にしん	17.0	23.0	59.4	17.6	82				
ぶり	17.6	30.9	48.5	18.9	90				
ほんまぐろ	1.4	30.7	28.7	40.2	51				
もんごういか		27.7	13.2	59.1					
					うずら卵	12.5	39.2	49.1	11.8
					薄卵	11.2	38.1	48.5	14.0
					(乳類)				
					普通牛乳	3.2	60.9	30.7	5.0
					バター	81.0	65.5	25.8	1.3

【資料・家庭の医学86】

●食品中の食物繊維含量(可食部100g当たり)

食品名	食物繊維	食品名	食物繊維	食品名	食物繊維
穀類		野菜類		果実類	
食パン	1.9	グリーンアスパラガス	1.2	いちじく	2.2
そうめん・ひやむぎ	1.6	さやいんげん	1.3	オレンジ	2.0
小麦胚芽	5.7	うらぎ	4.3	かき	2.0
精白米	1.0	枝豆	2.7	もも	16.1
干しそば(干)	2.6	グリーンピーヤ	6.2	なし	2.3
		かぼち	1.9	バナナ	3.4
		カリフラワー	1.1	りんご(国産)	3.9
いも類		かんぴょう	12.6	レモン	5.2
こんにゃく	2.8	きんぎょ	11.8		
さつまいも	0.9	キャベツ	1.1	きのこ類	5.1
じゃがいも	0.7	ごぼう	2.2	えのきたけ	44.3
	0.5	しいたけ	1.2	しいたけ(香信)	41.9
種実類		なたね	1.2	なめこ	2.3
アーモンド	14.3	とうもろこし	1.0	なめこ	2.3
アーモンド	6.8	とうもろこし	4.5	めいご	5.6
落花生	8.1	とうもろこし	1.1	まつたけ	3.5
		にんじん	1.2	蒲類	
豆類		れんこん	1.1	ほしのり	14.4
あずき	13.5	ピーマン	1.1	りしりこんぶ	13.9
いんげん豆	10.7	きゅうり	1.1	りしりこんぶ	38.4
えんどう豆	12.5	ふろこ	1.8	てんぐさ(干)	38.4
そだい豆	8.8	フロッコ	1.4	ひじき(干)	35.5
たけのこ	7.8	ほうれん草	1.3	乾燥わかめ	18.0
引納豆	8.0	みょうろ	1.5		
わか	33.3	わらび	6.0		

【資料・家庭の医学87】



●痛風結節

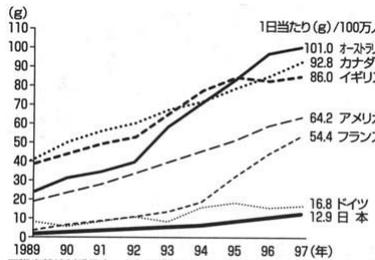
【資料・家庭の医学88】

●多重がんにおける第一臓器の例数および頻度(%)

第一臓器	例数	頻度(%)
1 胃	703	28.6
2 肺・気管・気管支	606	24.7
3 肝・肝内胆管	387	15.8
4 甲状腺	298	12.1
5 前立腺	293	11.9
6 造血・骨髄	178	7.3
7 結腸	177	7.2
8 直腸	155	6.3
9 食道	153	6.2
10 膵・膵島	151	6.2
11 腎	136	5.5
12 膀胱	117	4.8
13 乳腺	112	4.6
14 リンパ・細網	112	4.6

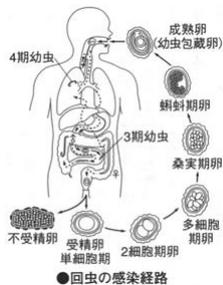
* 多重がん総数2454例中の頻度
【日本病理学雑誌】第77-31輯

【資料・家庭の医学89】



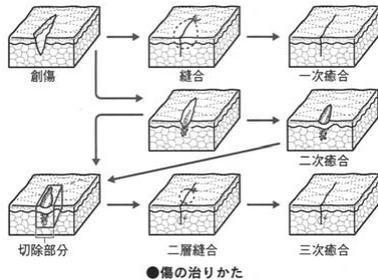
●各国のモルヒネ消費量

【資料・家庭の医学90】



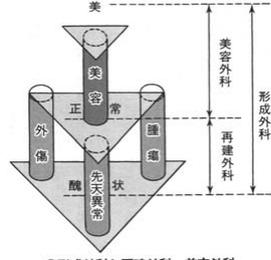
●回虫の感染経路

【資料・家庭の医学91】



●傷の治りかた

【資料・家庭の医学92】

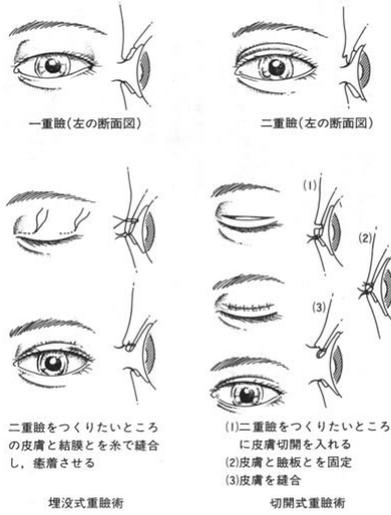


●形成外科と再建外科、美容外科

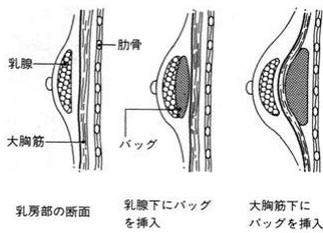
【資料・家庭の医学93】



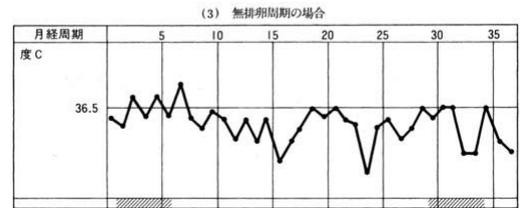
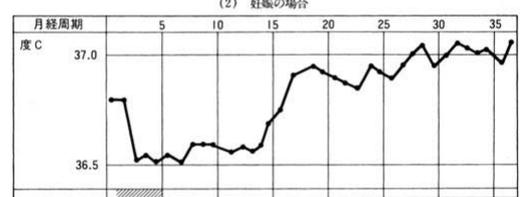
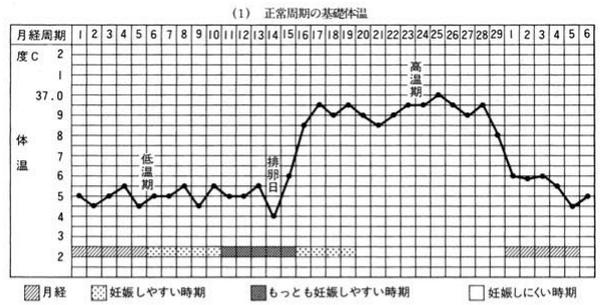
●いろいろな耳の異常



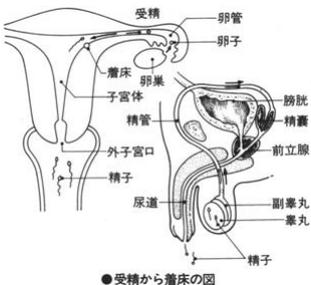
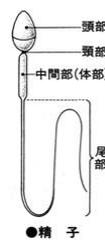
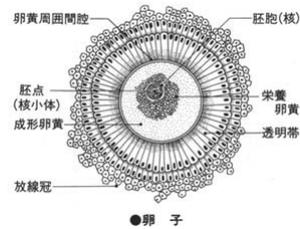
●重瞼術のしかた



●豊胸術のしかた

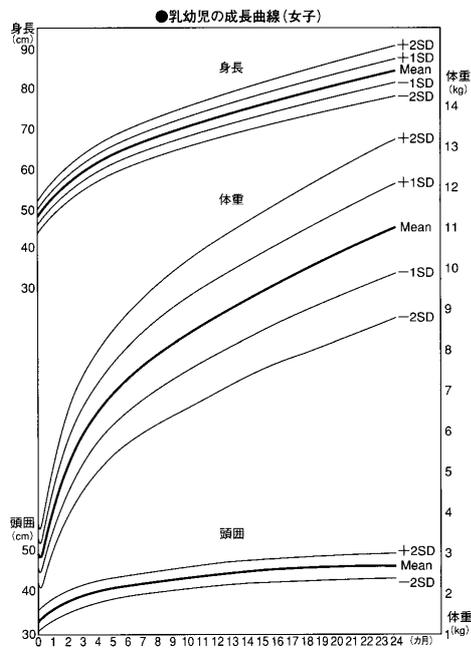
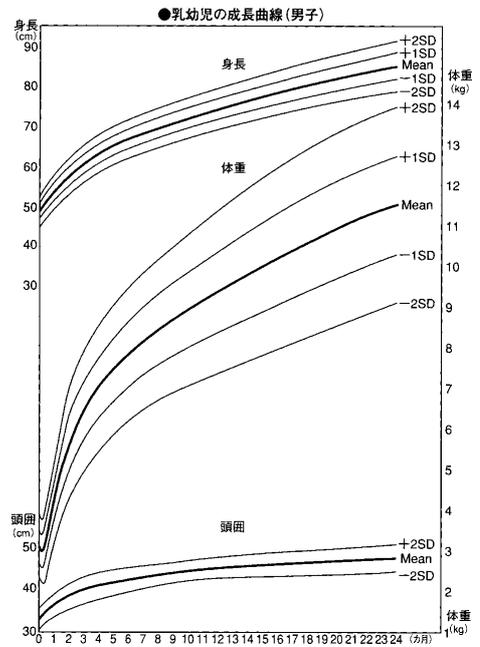
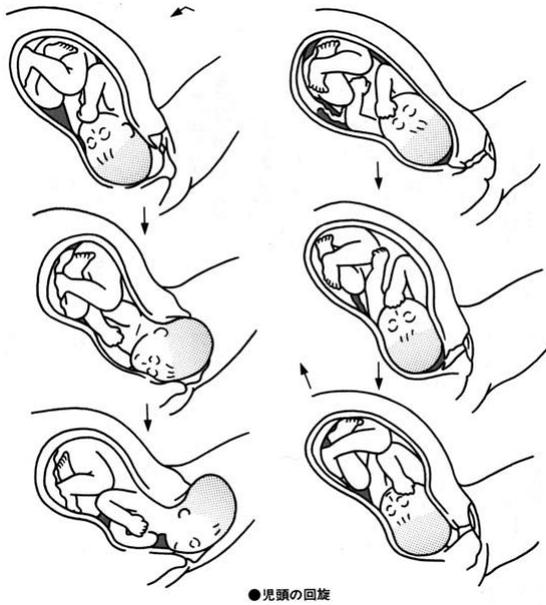


●基礎体温の表



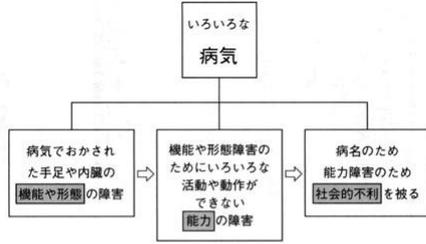
●妊娠中の定期検診と検査

検診の時期	定期的にも必ず受ける検診と検査	必要に応じて受ける検査
妊娠初期 11週末まで 4週に1回	はじめての診察の際の検査 外陰・膣の状態と子宮の大きさを内診で確かめる 超音波断層装置で子宮の内部に胎嚢があることを、胎児の大きさ、心臓の動きなどを確かめる 体重の測定 血圧の測定 尿中たんぱく・糖の検査 貧血・血液型・梅毒血清反応・B型肝炎ウイルス抗体の検査	風疹の抗体検査(過去に風疹にかかったかどうかわからない場合) トキソプラズマ抗体・エイズ・ATL・C型肝炎検査 腎臓・肝臓の機能検査(内科的な病気にかかったことのある場合や現在にかかっている場合) 超音波断層検査(最終月経がはっきりしないため妊娠週数がわからない場合・胎児異常の可能性のある場合) 血液中の抗体検査(Rh血液型不適合の可能性のある場合)
妊娠12-23週 4週に1回	胎児の大きさと位置→外診 胎児心拍の検出→ドップラー装置による体重の測定 血圧の測定 むくみの有無を確かめる	胎児の染色体検査や先天代謝異常の検査(胎児に先天異常の可能性のある場合) 超音波断層検査(性器出血のある場合・胎児・胎盤異常の可能性のある場合) 血液中の抗体検査(Rh血液型不適合の可能性のある場合)
妊娠24-35週 2週に1回	尿中たんぱく・糖の検査 貧血の検査(中期に少なくとも1回) 乳房と乳頭の診察。乳腺の発達状態と乳頭の形や大きさ	
妊娠36週以降 1週に1回	上記の検査・診察のほか内診によって、子宮口の開大度、かたさ、位置、児頭の高さなどを調べる	骨盤のレントゲン撮影(児頭骨盤不適合の疑いがある場合) 超音波断層検査(胎児の発育に異常が認められる場合や胎児の大きさを検査する場合) 胎児心拍数の検査・尿のなかのホルモン測定による胎盤機能検査(妊娠中毒症や予定日超過で胎盤機能不全の可能性のある場合)



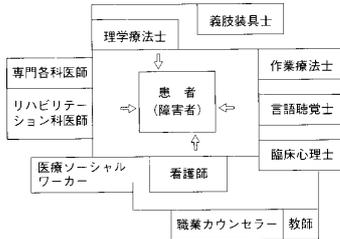
●離乳食の進めかたのためやす

区分	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期	
月齢(カ月)	5~6	7~8	9~11	12~15	
回数	離乳食(回)	1→2	2	3	
	母乳・育児用ミルク(回)	4→3	3	2	
	※				
調理形態	ドロドロ状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ	
1回あたりの量	I 穀類 (g)	つぶしがゆ 30→40	全がゆ 50→80	全がゆ(90→ 100)→軟飯80	軟飯 90 →ご飯 80
	卵 (個)	卵黄	卵黄→全卵	全卵	全卵
	または豆腐 (g)	2/3以下	1→1/2	1/2	1/2→2/3
	または乳製品 (g)	25	40→50	50	50→55
	または魚 (g)	5→10	13→15	15	15→18
または肉 (g)		10→15	18	18→20	
III 野菜・果物 (g)	15→20	25	30→40	40→50	
調理用油脂類・砂糖 (g)	各0→1	各2→2.5	各3	各4	



脳卒中になると手足のまひを生じる（機能や形態の障害）。そのままでは歩けない（能力の障害）が、装具や杖を使って歩いたり、車椅子を用いて動き回ることができる。脳卒中という病名で偏見をもたれたり、階段ののぼれずエレベータがあればホームに出て乗車できる。このように、患者の生活に即して病気の問題をとらえることが、リハビリテーションの第一歩である

●病気と障害の3つのレベル



●リハビリテーションの専門職とチームのモデル

●食事摂取基準（栄養所要量と許容上限摂取量）
30～49歳生活活動強度II（やや低い）

	栄養所要量		許容上限摂取量
	男	女	
エネルギー (kcal)	2250	1750	—
たんぱく質 (g)	70	55	—
脂肪エネルギー比 (%)	20-25	20-25	—
ビタミンA (IU)	2000	1800	5,000
ビタミンD (IU)	100	100	2,000
ビタミンE (mg α-TE)	10	8	600
ビタミンK (μg)	65	55	30,000
ビタミンB1 (mg)	1.1	0.8	—
ビタミンB2 (mg)	1.2	1.0	—
ナイアシン (mg)	16	13	30
ビタミンB6 (mg)	1.6	1.2	100
葉酸 (μg)	200	200	1,000
ビタミンB12 (μg)	2.4	2.4	—
セレン (μg)	30	30	—
パントテン酸 (mg)	5	5	—
ビタミンC (mg)	100	100	—
カルシウム (mg)	600	600	2,500
鉄 (mg)	10	12	40
リン (mg)	700	700	4,000
マグネシウム (mg)	320	260	700
カリウム (mg)	2000	2000	—
銅 (mg)	1.8	1.6	9
ヨウ素 (μg)	150	150	3 (mg)
マンガン (mg)	4.3	3.5	10
セレン (μg)	55	45	250
亜鉛 (mg)	12	10	30
クロム (μg)	35	30	250
モリブデン (μg)	30	25	250

第六次改定 日本人の栄養所要量（食事摂取基準）より

●食品100g当たりの成分例

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	無機質				ビタミン						
					ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	A	D	E				
普通牛乳	67	3.3	3.8	4.8	41	150	110	10	93	Tr	0.4	0.01	39	Tr	0.1
全卵	151	12.3	10.3	0.3	140	130	51	11	180	1.8	1.3	0.08	150	3	1.1
あじ	121	20.7	3.5	0.1	120	370	27	34	230	0.7	0.7	0.08	10	2	0.4
豚肉	216	18.5	14.6	0.2	53	320	4	21	180	0.5	2.7	0.09	5	Tr	0.3
木綿豆腐	72	6.6	4.2	1.6	13	140	120	31	110	0.9	0.6	0.15	0	0	0.6
ほうれんそう	20	2.2	0.4	3.1	16	690	49	69	47	2.0	0.7	0.11	700	0	2.1
じゃがいも	76	1.6	0.1	17.6	1	410	3	20	40	0.4	0.2	0.10	Tr	0	Tr
ぶどう	59	0.4	0.1	15.7	1	130	6	6	15	0.1	0.1	0.05	3	0	0.1
精白米めし	168	2.5	0.3	37.1	1	29	3	7	34	0.1	0.6	0.10	(0)	0	Tr

(五訂日本食品標準成分表より抜粋)

K	B1	B2	ナイアシン	B6	B12	葉酸	パントテン酸	C	脂肪酸			コレステロール	食物繊維	食塩相当量	
									飽和	一価不飽和	多価不飽和				
2	0.04	0.15	0.1	0.03	0.3	5	0.55	1	2.33	0.87	0.12	12	(0)	0.1	普通牛乳
13	0.06	0.43	0.1	0.08	0.9	43	1.45	0	2.64	3.72	1.44	420	(0)	0.4	全卵
(0)	0.10	0.20	5.4	0.40	0.7	12	0.70	Tr	0.86	0.81	0.95	77	(0)	0.3	あじ
1	0.66	0.23	4.9	0.32	0.4	2	1.16	2	4.65	6.22	1.56	65	(0)	0.1	豚肉
13	0.07	0.03	0.1	0.05	(0)	12	0.02	Tr	0.74	0.86	2.08	0	0.4	0	木綿豆腐
270	0.11	0.20	0.6	0.14	(0)	210	0.20	35	0.04	0.02	0.17	0	0.7	0	ほうれんそう
Tr	0.09	0.03	1.3	0.18	(0)	21	0.47	35	0.01	Tr	0.02	(0)	1.3	0	じゃがいも
(0)	0.04	0.01	0.1	0.04	(0)	4	0.10	2	0.01	Tr	0.01	0	0.5	0	ぶどう
(0)	0.02	0.01	0.2	0.02	(0)	3	0.25	(0)	0.10	0.07	0.10	(0)	0.8	0	精白米めし

●四群点数法基本構成・1日20点(1,600kcal)

食品群	とり合わせ例	熱量点数
第一群 ◆	牛乳 3本 140g	1
	チーズ 1切れ 24g	1
	卵 1個 50g	1
第二群 ♥	かれい 1切れ 80g	1
	鶏肉(若鶏もも肉) 40g	1
	豆腐(木綿) 約5丁 100g	1
第三群 ♣	緑黄色野菜 100g	1
	淡色野菜 200g	1
	じゃがいも 小1個 100g	1
第四群 ◆	ごはん 小2杯 60g	2
	パン 小2枚 21g	1
	砂糖 大さじ2杯 21g	2
	油脂 大さじ1杯 20g	2

●おもな食品の熱量点数1点(80kcal)あたりの重量

(めやす量つき)

第一群	重量g(めやす量)	第二群	重量g(めやす量)
〈卵〉		〈魚介・肉・その加工品〉	
うずら卵……………50(6個)		あじ……………60(小1尾)	
鶏卵……………50(M1個)		かじき……………65(1切れ)	
〈乳・乳製品〉		さけ……………50(小1切れ)	
加工乳(低脂肪乳脂肪15%)…160(1/2カップ)		さんま……………35(1/2尾)	
普通牛乳……………140(1/2カップ)		たら……………115(1切れ)	
		ぶり……………35(1/2切れ)	
		まいわし……………40(1尾)	
		まぐろ(赤身)……………65(刺し身6~7切れ)	
		あさり……………165(むき身1カップ弱)	
		いか……………110(中1/2匹)	
		うなぎ(かば焼き)……………25(1/2串)	
		〈緑黄色野菜〉	
		小松菜……………400(1/2)	
		春菊……………400(2束)	
		西洋かぼちゃ……………110(1/2個)	
		青梗菜……………700(7~8株)	
		トマト……………500(3個)	
		にら……………450(4~5束)	
		にんじん……………250(1/2本)	
		ピーマン……………400(9個)	
		ほうれんそう……………350(1束)	
		〈淡色野菜〉	
		キャベツ……………350(1/2個)	
		きゅうり……………750(7本)	
		〈穀物〉	
		うどん(ゆで)……………80(1/2玉弱)	
		小麦粉……………22(大さじ3弱)	
		食パン……………30(6枚切り1/2枚)	
		胚芽精米飯・精白米飯55(茶わんに軽く1/2杯)	
		〈油脂〉	
		植物油……………9(小さじ2)	
		ドレッシング(乳化型)……………23(大さじ1/2)	
		バター・マーガリン……………11(大さじ1弱)	
		マヨネーズ(卵黄型)……………12(大さじ1)	
		豚もも肉……………55(薄切り1/2枚)	
		豚もも肉……………50(薄切り2枚)	
		若鶏ささ身……………80(2本)	
		若鶏胸肉(皮なし)……………70(1/2枚)	
		ベーコン……………40(1/2枚)	
		ベーコン……………20(薄切り1枚)	
		〈豆・豆製品〉	
		厚揚げ……………55(1/2枚強)	
		大豆(国産・ゆで)……………45(1/2カップ)	
		豆腐(絹ごし)……………140(1/2丁弱)	
		もめん……………105(1/2丁)	
		ごぼう……………110(1本)	
		大根(根)……………450(1/2~1/3本)	
		玉ねぎ……………230(1個)	
		根深ねぎ……………300(3本)	
		ブラックマツペもやし……………500	
		レタス……………650(2個)	
		〈芋〉	
		じゃが芋……………100(小1個)	
		さつまいも……………65(小1本)	
		〈くだもの〉	
		パイナップル(生)……………140(1/2個)	
		バナナ……………95(小1本)	
		りんご……………160(1/2個)	
		〈砂糖・その他〉	
		砂糖……………21(大さじ2 1/2)	
		ジャム(いちご・りんご)……………30(大さじ1 1/2)	
		オレンジマーマレード……………28(大さじ1 1/2)	
		はちみつ……………75	
		清酒……………210	
		ビール(淡色)……………35(大さじ2弱)	
		本みりん……………110(1/2カップ弱)	
		ワイン(白・赤)……………14	
		落花生(いり)……………14	

*1 カップは200(ml)、大さじ1は15(ml)、小さじ1は5(ml)

●四つの食品群

食 種	おもな適応病状
常食 (普通食)	特別に栄養を制限しない回復期
軟食 (粥食)	消化器疾患、高齢者、流動食から常食への移行期
流動食 (経口)	急性感染症、胃・腸炎、下痢、胃術後、そしやく困難
高エネルギー食	熱性疾患、食欲不振、火傷の回復期、甲状腺機能亢進
低エネルギー食 (エネルギー制限食)	肥満、糖尿病、痛風、心臓病、高血圧、脂肪肝、高中性脂肪血症
高たんぱく質食 (高エネルギー)	慢性肝炎、肝硬変(昏睡のないとき)、火傷、ダンピング症候群
低たんぱく質食 (高エネルギー)	急性糸球体腎炎、慢性腎不全
脂肪制限食	急性膵炎、胆石症、胆嚢炎
脂肪修正食	高中性脂肪血症、動脈硬化症
食塩制限食	高血圧症、腎炎・ネフローゼ

*1 低たんぱく米使用

による病人食の食品エネルギー構成例

(1人1日あたり 単位:点)

第一群	第二群		第三群		第四群				合計		
	乳	卵	魚介	肉	豆	野菜	果物	いも		穀物	砂糖
3	1	1.5	1.5	1	1	1	1	11	1	2	25
2	1	1	1	1	1	1	1	10	1	2	22
1	1	0.3	0.3	1	0.3	果汁 0.2	0.3	8	0.3	0.3	13
2	1	1	1	1	1	1	1	12	1	3	25
2	1	1	1	1	1	0.5	5.5	0.5	0.5	15	
3	1	1.5	1.5	1.5	1	1	1	10.5	1	2	25
1	1	0.5	0.5	0.5	1	1	2	*1 12.5	2	3	25
*2 2	0.5	1	*3 1	1	1	1	1	10	1.5	0	20
1	0.5	1.5	0.5	2	1	1	1	10	1	*4 0.5	20
2	1	1	1	1	1	1	1	10	1	2	22

*2 低脂肪乳、スキムミルク使用 *3 鶏ささみ使用 *4 植物油

●流動食の調理法

食品名	単純流動食	たんぱく質添加流動食・濃厚流動食
乳・乳製品	使わない	温めた牛乳・ミルクゼリー（ゼラチンで固める）・生クリーム・粉チーズを少量
卵	使わない	牛乳・スープ・おもゆ・くず湯に入れて半熟程度に加熱する
魚・肉類	使わない。脂肪の少ない肉スプ・肉ゼリー・すり流し汁	みそ汁(実なし)・豆腐のすり流し汁
豆・豆製品	使わない。みそ汁の上澄み液	豆のポタージュ・野菜の裏ごしスープ
緑黄色野菜 淡色野菜	野菜スープ(実なし)	野菜の裏ごしスープ
いも	使わない	裏ごしたスープ
果物	絞汁・レモネード	絞汁。多少果肉が入ってもよい
穀物	おもゆ・くず湯(3%濃度薄味つけ)	おもゆ・くず湯・くず練り
砂糖類	水あめ・はちみつ・砂糖・ぶどう糖などをくず湯・果汁に加える	単純流動食に同じ
油脂	使わない	バターをポタージュのなかに入れる
その他	湯ざまし・水片・ほうじ茶・薄い紅茶・麦茶	単純流動食に同じ

●回復期飲食の調理例

食品群名	三分がゆ食期 (流動食期にあげたものほかに)	五分がゆ食期 (流動食期・三分がゆ食期にあげたものほかに)	全がゆ食期 (流動食期・三分がゆ食期・五分がゆ食期にあげたもののほかに)
乳	生クリーム、ヨーグルト、カスタードクリーム、アイスクリーム	脱脂粉乳、粉チーズ	乳、乳製品の全部
卵	半熟卵(卵黄・卵白ともに半熟のもの)、実のない茶わんむし、卵豆腐、ポーチドエッグ	ふふわオムレツ、スクランブルエッグ、やわらかい実入りの茶わんむし、やわらかい野菜の卵とじ	ひき肉入りオムレツ、厚焼き卵、目玉焼き、生卵、小田巻むし
魚・肉	薄味の白身煮魚、でんぶ、はんぺんのやわらか煮、たいみそ	白身魚の洗い、白身魚の刺身、湯引き、鶏ささ身ひき肉、さけ佃煮、白身魚の煮つけ、白身魚のバター焼き、白身魚の酒むし、鶏ささ身肉の霜降り、レバーペースト	かまぼこ、ちくわ、軽い魚のフライ、煮込み肉、牛豚ひき肉料理
豆	煮豆腐、湯豆腐、みそ汁	ほとんどすべての豆腐料理(中国料理や揚げ物を除く)	いり豆腐、やわらかく煮た豆、生揚げの煮つけ、ゆば煮物、きな粉、納豆
野菜	裏ごし、おろし煮	やわらかく煮た野菜料理(ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、カリフラワー、かぶ)、ブロッコリーグラタン、生トマト(皮をむく)、もみのり	野菜サラダ、焼きのり、やわらかいわかめ、だいこんおろし、サラダ菜のサラダ
果物	果物のシロップ煮(砂糖でやわらかく煮て裏ごしたもの)	ゼリー、果物を加熱したもの	りんご、みかん、ももなど、完熟した果物はほとんど用いてよい(なし、いちご、柿などは過食を避ける)
いも	マッシュポテト	ポタージュ じゃがいも・さといも料理	やわらかく煮たもの
穀類	三分がゆ、パンがゆ、やわらかい煮込みうどん、熱の煮つけ、ウエハース、軽いせんべい、クラッカー、クッキー	五分がゆ、オートミール、マフィン、コーンフレーク、パン、フレンチトースト、煮込みうどん、もち雑煮	全がゆ。ビタミンB ₁ が不足しないように注意する。精白した穀類をやわらかく調理する
砂糖類	はちみつ、水あめ、砂糖を料理やデザートに用いる	左に同じ	左に同じ
油脂	バターを料理に用いる	マヨネーズ、その他のソース	一度に多量の油を用いない

症状により多少の変動はよい。これは基本線と考えます。
流動食に用いたものも用いることができます。

●全がゆの献立例

料理名	材料名	正味重量(g)	点数	第一群				合計
				第一群	第二群	第三群	第四群	
朝	全がゆ	胚芽精米	70				3.0	
	みそ汁	油揚げ	5		0.2			
		さといも	45			0.3		
		ねぎ	5			+		
		みそ	15		0.3			
	きやえんどうの卵とじ	きやえんどう	50			0.2		
		卵	25	0.5				
		塩						
		しょうゆ						
	たいでんぶ	だいこん	10		0.1			
しょうゆ		90			0.2			
10時	クッキー	26						
	牛乳		140	1.0			1.5	
		煮込みうどん	92				4.0	
	昼	鮭	3				0.1	
		若鶏もも肉	20		0.5			
		ほうれんそう	40			0.1		
		とびうおみニエル	2				0.1	
	夕方	とびうお	85		1.0			
		小麦粉	8				0.3	
		バター	10				0.8	
ほうれんそうソテー		70			0.2			
3時	にんじんグラッセ	50			0.2			
	バター	12				1.0		
	砂糖	3				0.1		
	ブランマンジェ	15				0.7		
夕	ゼラチン	2			+			
	牛乳	70	0.5					
	生クリーム	20	0.5					
	全がゆ	70				3.0		
	卵むし	胚芽精米	70					
		豆腐	70		0.5			
		若鶏もも肉	20		0.5			
		卵	30		0.6			
	野菜煮合わせ	みつば	5					
		だし	10					
きやえんどう		30			0.1			
じゃがいも		70			0.7			
果物	砂糖	7				0.3		
	オレンジ	200			1.0			
1日合計点数				3.1	3.1	3.0	14.9	24.1

●食塩相当量の多い食品

食品名	含有量		1回使用量		食品名	含有量		1回使用量	
	(g/100g)	目安量(g)	目安量(g)	実量(g)		(g/100g)	目安量(g)	実量(g)	
塩さんま	10.9	60	6.5		みそ(赤色・辛)	13.0	20	2.6	
明神中華めん(油揚げ乾燥味付)	6.4	80	5.1		いわししらす干し	11.9	20	2.4	
あみ塩辛	15.7	30	4.7		はまぐりつくだ煮	10.2	20	2.1	
かつお塩辛	15.0	30	4.5		梅干し	20.6	10	2.1	
だいこんみそ漬け	11.9	30	3.6		あみつくだ煮	9.1	20	1.8	
新巻きざけ(生)	5.8	60	3.5		蒸しかまぼこ	2.5	50	1.3	
塩ます	5.6	60	3.4		ウインナーソーセージ	2.3	50	1.2	
いか塩辛	11.4	30	3.4		まいわし丸干し	5.3	20	1.1	
すじこ	9.7	35	3.4		カレールー	10.2	10	1.0	
たらこ(生)	6.6	50	3.3		ソース(ウスター)	8.6	10	0.9	
手延そうめん、ひやむぎ(乾)	5.6	50	2.8						

出典：『新訂栄養士のためのデータブック』

調理食品1人前	塩分量(g)	1人前重量(g)	概量	調理食品1人前	塩分量(g)	1人前重量(g)	概量
にぎりずし	2.5	280		ビーフシチュー	4.6	480	1皿
牛丼	7.2	420	ぶんぶり杯	さいの目の合め煮	2.2	さといも150	さいの目
きつねうどん	5.7	480	"	野菜いため	2.4	185	1皿
ミックスサンド	1.8	400	"	あじの塩焼き	0.5	62	1尾
豆腐のすまし汁	1.2	150	お椀1杯	おでん	6.2	270	1皿
しじみ汁	1.5	150	"	なます	1.0	だいこん70	1皿
ポタージュ	1.6	350	1皿	たくあん漬	1.4	40	4切れ
かれい煮つけ	2.4	80	1切れ				

出典：『外食オーガイズド』

●調理法による食塩量の比較

(単位g)

Table with 4 columns: 調理法, 食塩, 食塩量の少ない料理, 食塩. Rows include 魚・肉 (あじの煮つけ, 刺身, etc.), 野菜 (たくあん, おろしあえ, etc.), 豆 (凍り豆腐, 納豆), 店屋物 (かけうどん, チャーハン, etc.).

() 中の数字は塩分%

●朝食の和風と洋風による食塩比

Table comparing salt ratios for Japanese (和風) and Western (洋風) breakfasts. Columns include 献立, 食塩量, and 和風/洋風. Rows show 献立 (和風: 白米粥, 洋風: トースト), 食塩量 (和風: 1.1, 洋風: 0.5).

●易消化食の

Table for '易消化食' (Easy-to-digest food) with columns: 食事の型, 流動食I, 流動食II, 半流動食. Rows list food types like 乳, 卵, 魚, 肉, 豆, 野菜, 果物, 穀物, 砂糖, 油脂, 嗜好品, 適用する疾患, 食事回数, 1日の熱量点数.

すすめかた

Table for 'すすめかた' (Eating method) with columns: 飲食I, 飲食II, 軟常食I, 軟常食II. Rows list food types and their preparation methods for easy digestion.

●胃腸病の軟常食献立例

Table with columns: 料理名, 材料名, 正味重量(g), 点数, 第一群, 第二群, 第三群, 第四群, 合計. Lists various food items like トーストパン, チーズ, ミルク紅茶, オレンジジュース, etc.

●肝臓・胆嚢・膵臓の病気の食事・食品群別調理法(I)

Table with columns: 肝臓病, 胆嚢・膵臓の病気. Lists food categories like 軟食, 乳食, 卵食, 魚食, 肉食, 豆食 and their respective preparation methods.

●肝臓・胆嚢・膵臓の病気の食事・食品群別調理法(II)

Table with columns: 肝臓病, 胆嚢・膵臓の病気. Lists food categories like 野菜, 菜, 肉, 果物, 穀物 and their respective preparation methods.

●肝臓病の常食献立例

Table with columns: 料理名, 材料名, 正味重量(g), 点数, 第一群, 第二群, 第三群, 第四群, 合計. Lists food items like オートミール, 黒パン, 半熟卵, etc.

●糖尿病の献立例 (17.5点の場合)

料理名	材料名	正味重量(g)	点数	第一群				合計	
				第一群	第二群	第三群	第四群		
朝	いもがゆ	ぎつまいも	70			1.0		17.5	
		米	46				2.0		
		梅干し	(1個)						
		したびらめの風干し	60		0.6				
		だいいん	50			0.1			
		きゅうりのかりかり	75			0.1			
		かつお節	少量		+				
		しその葉	少量			+			
		酢							
		だし							
	しょうゆ								
昼	パンのいり卵のせ	パン	30				1.0	17.5	
		卵	25	0.5					
		バター	6				0.5		
		牛乳	8	+					
	ポトフ	キャベツ	150			0.4			1.0
		にんじん	25			0.1			
		ピーマン	40			0.1			
		なす	45			0.1			
		ウインナーソーゼ	30		1.0				
	間食	ミルク紅茶	牛乳	140	1.0				1.0
果物		もも	160			0.7			
ライピタ		ライピタ	20				1.0		
コーヒー牛乳		牛乳	140	1.0					
生野菜		トマト	150			0.3			
夕	鶏のから揚げ	若鶏もも肉	40		1.0		17.5		
		油	5					0.5	
		レタス	80			0.1			
		豆腐	50		0.4				
		さやいんげん	10			+			
		にんじん	25			0.1			
		生しいたけ	10					0.1	
		砂糖	2						
		卵	25	0.5					
		だし							
	油	4				0.4			
ごまあえ	まびき菜	90			0.2		1.0		
	ふだんそう	40			0.1				
	砂糖	2				0.1			
	ごま	7				0.5			
	米	110				2.0			
1日合計点数				3.0	3.0	3.4	8.1	17.5	

●慢性腎炎の献立例

料理名	材料名	正味重量(g)	点数	第一群				合計			
				第一群	第二群	第三群	第四群				
朝	トースト	パン*	30				1.0	11.0			
		小麦胚芽	5				0.2				
		はちみつ	8				0.3				
	半熟卵	卵	50	1.0					1.0		
		菜葉サラダ	りんご	50			0.3			0.2	
			レタス	65			0.1				
			干しぶどう	6			0.2				
			くるみ	1.5			0.1				
		醤油汁	11				0.5				
		マヨネーズ*	6				0.5				
昼	ホットミルク	牛乳	140	1.0			11.0				
	ご飯	米	140					2.5			
	野菜のくずかけ汁	かぶ	45			0.1		2.5			
		にんじん	25			0.1					
		生しいたけ	15			+					
		わかめ	5			+					
		さやえんどう	5						0.1		
		かたくり粉	3						0.1		
		だし	120								
		塩	0.5						0.5		
	しょうゆ(濃口)	3				0.4					
	魚のグラタン	さわら	25		0.5		2.5				
	しばえび	25		0.2		0.2					
	塩	0.2						0.5			
	じゃがいも	50			0.5						
	ほうれんそう	35			0.1						
	たまねぎ	25			0.1						
	牛乳	100	0.7								
	バター*	6							0.6		
	小麦粉	4							0.2		
	塩	0.5							0.5		
間食	いちごミルク	いちご	120				0.5		11.0		
		牛乳	45	0.3			0.5				
		砂糖	11					0.5			
		米	220					4.0			
	夕	みそ汁	豆腐(木綿)	60		0.5				1.0	
			香辛	10							+
			みそ	10				0.2			
			だし	100							
			生さけの照り焼き	生さけ	50			1.0			
		みりん	2					+			
	しょうゆ(濃口)	5				0.7					
	ふき	30			+	0.3					
	塩	0.3									
	ぎつまいも	50			0.7						
	にんじん	30			0.1						
	さやえんどう	5			+						
白あえ	豆腐(木綿)	80			0.7	1.5					
	塩	1.5					+				
	しょうゆ(濃口)	2-3滴					0.3				
	白ごま	5					0.2				
	砂糖	6					+				
	みきの葉の煮びたし	みきの葉	70				0.1	0.5			
		しょうゆ	5								
		砂糖	1								
	1日合計点数				3.0		3.1		2.9	11.0	5.8

*使用加工中に0.6gの食塩が含まれている

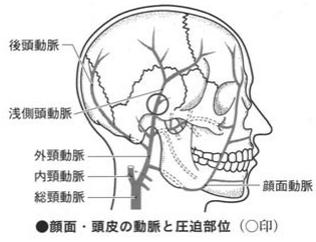
●肥満の食事例 (15点)

料理名	材料名	正味重量(g)	点数	第一群				合計			
				第一群	第二群	第三群	第四群				
朝	ご飯	米	83				1.5	15.0			
	みそ汁	豆腐	40		0.3						
		にら	25			+					
		みそ	15		0.3						
	半熟卵	卵	50	1.0					1.0		
		しらす干しのおろしあえ	しらす干し	30		0.6				0.1	
			砂糖	3							0.1
			じゃがいも	60			0.6				
			だいいんの葉	10			+				
	こんにゃくのおかず	こんにゃく	70				0.1		1.0		
かつお節		1									
酒		5									
とうがらし		少量									
		砂糖	3				0.1				
昼	ロールサンドイッチ	パン	30				1.0	15.0			
		バター	9				0.7				
		練りからし	35		0.5						
		プレス火腿	10			+					
		サラダ菜	10				0.1				
		ほうれんそう	35			0.1					
		たまねぎ	5			+					
		小麦粉	3				0.2				
		バター	3								
		牛乳	15	0.1							
	プロセスチーズ	12	0.5								
ポテトスープ	きゅうり	25			+		1.0				
	サラダ菜	15			+						
		40			0.2						
		じゃがいも	60			0.6					
		たまねぎ	25			0.1					
		バター	4					0.3			
		牛乳	140	1.0							
		ジュース	はちさく	150				0.7			
		ご飯	100					1.8			
	夕	すまし汁	かまぼこ	20		0.2			14.9		
		生しいたけ	10								
		ほうれんそう	20			+					
		桜の花びら	1ひら								
		木の芽	1枚								
若竹煮		たけのこ	50			0.2	1.0				
			にんじん	25				0.1			
			わかめ	2							
			みりん	6							
			あじ	55		1.0					
あじのうの花あえ	きゅうり	30			+	1.0					
	きくらげ	少量									
	うの花	30			0.3						
	砂糖	3					0.1				
	卵	15	0.3								
		針しょうが	少量				+				
		しその葉	少量								
		さやえんどう	50				0.2				
		練りがらし	小さじ1/2								
	1日合計点数				2.9		3.2	2.9	5.9	14.9	

●家庭常備薬

種類	薬品名	摘要
解熱薬	アスピリン(サリチル酸系)	熱の高いときに応急的に使用。
痛みどめ	アスピリン(サリチル酸系)	頭痛、歯痛、生理痛など。頭痛のときは熱をはかること。腹痛は手術を必要とする病気もあるので自己診断で処置しないこと。
感冒薬	総合感冒薬	激熱、鼻かぜ、くしゃみ、のどの痛みなどに用いる。せき止めトローチ、うがい薬なども用いる。
鎮静薬	フェノバルビタール、プロムワレリル尿素、クロルプロマジン、ジアゼパムなど	いらいらや眠れないとき。なるべく少量を服用する。
胃薬	重曹、ロートエキス、消化酵素薬など	食べ過ぎ、飲み過ぎで胃をこわしたとき。
腹痛薬	ブチルスコポラミンなど	上腹部の強い痛み。
下痢どめ	タンニン酸アルブミン、塩化ペルベリン、ラクタミンまたはビフィズス菌薬	程度の軽い急性の下痢に使用。
通じ薬(下剤)	緩下剤、フェノバル、酸化マグネシウム、バルコーゼなど	一時的な便秘や習慣性の便秘に。がんこな便秘は医師の診断による治療薬を。
浣腸薬	グリセリン浣腸薬	
目薬	市販の点眼薬	寝不足や疲れによる目の充血、煙やごみなどの刺激による軽い結膜炎に。
含嗽薬	イソジンガーグルなど、市販のうがい薬	のどの痛み、かぜのひきはじめなど。
消毒薬	過酸化水素(オキシドール3%液)、消毒用エタノール、逆性せっけん	傷口の消毒、手指などの消毒。
外用薬	抗生物質の入った軟膏またはクリーム、抗ヒスタミン薬の入った軟膏	すり傷、切り傷など、じんましんなどのかゆみに。
その他	包帯、絆創膏、脱脂綿、ガーゼ、綿棒、体温計、ネル、油紙など	はさみ、ピンセットなどの小物も用意しておく。きちんと袋に入れてよごさないように。

【資料・家庭の医学129】



CASIO®

カシオ計算機株式会社

〒151-8543 東京都渋谷区本町1-6-2 ☎03-5334-4111 (代表)