

新型コロナウイルス感染症予防と治療のための栄養食事指導

中国 国家衛生健康委員会 食品安全基準とモニタリング評価局

2020年2月8日

科学的、合理的な栄養を考えた食事は、栄養状況の改善や抵抗力増強に有効で、新型コロナウイルス感染症の防疫と治療に役立つ。中国栄養学会は中国医師協会、中華医学会経腸非経腸栄養学分会と協力し、新型コロナウイルス感染症の防疫と治療上の特徴に対応した栄養食事指導を、『中国国民食事指南』（2016版）と、国家衛生健康委員会発行の『新型コロナウイルス肺炎診療ガイドライン（試行第4版）』にもとづいて研究、制定した。市民の皆さんや医療機関の参考にしていただきたい。

一、新型コロナウイルス感染症患者の臨床栄養食事指導

（一）中等症¹患者と回復期患者の栄養食事療法

1. エネルギーは十分に摂取する。穀類と芋類の食品を毎日 250～400g 摂取する（米類、小麦類、雑穀など）。
 - ・たんぱく質の十分な摂取を保証し、良質なたんぱく質を含む食品をメインに毎日 150～200g 摂取する（赤身肉、魚、海老、卵、大豆など）。毎日鶏卵 1 個と、乳や乳製品 300g の摂取をできるだけ保証する（ヨーグルトは腸に乳酸菌を届けられるため、摂取が望ましい）。
 - ・各種調理用植物油を通して必須脂肪酸の摂取を増やし、特に一価不飽和脂肪酸を多く含む植物油を摂取する。総脂肪エネルギー比率は食事全体のエネルギーの 25～30% とする。
2. 新鮮な野菜や果物を多く食べる。野菜は毎日 500g 以上、果物は毎日 200～350g を摂取し、色の濃い野菜や果物を多く選択する。
3. 十分な量の水を飲む。毎日 1,500～2,000ml を、回数を多く少しずつ、主に白湯または薄い茶として飲む。食事の前後に野菜スープ、魚のスープ、鶏のスープなどを飲むのもよい。
4. 野生動物は絶対に食用にしない。辛いものや刺激物の摂取は減らす。
5. 食欲不振、食事摂取量が少ない者、高齢者、慢性疾患患者は、栄養強化食品や治療用特殊食品、栄養剤などで、たんぱく質、ビタミン B 群、ビタミン A、ビタミン C、ビタミン D などの微量栄養素を適宜補うことができる。
6. 十分な睡眠と適度の運動を保証し、運動は日に 30 分以上とする。日光に当たる時間を適度に増やす。

（二）重症患者の栄養療法

¹（訳者注）中国の新型コロナウイルス感染症の重症度分類「中等症、重症、重篤」は、それぞれ日本の「中等症 1、中等症 2、重症」に相当する。

重症患者は食欲不振となることが多く、食事摂取量不足により、もともと弱い抵抗力がさらに弱っていく。このため重篤患者では栄養療法を重視する必要がある。臨床段階に応じた栄養療法の原則は以下のとおりである。

1. 一回の食事は少量にし、回数を増やす。毎日 6～7 回、呑みこみやすく消化しやすい流動食を与える。主に卵、大豆と大豆製品、乳と乳製品、果汁、野菜汁、米粉などの食材を用い、十分な量の良質なたんぱく質を補うことに注意する。病状がしだいに改善する過程では、半流動食や、呑みやすく消化しやすい食物を与えることができ、病状好転につれて普通食への橋渡しとする。
2. 食品の摂取が必要な栄養量に達しない場合は、医師または臨床栄養士の指導の下、経腸栄養剤（医薬品経腸栄養剤）を的確に使用する。重篤患者で正常な経口摂取ができない場合は、経鼻胃管または経鼻空腸チューブを留置し、自然滴下法か経腸栄養ポンプで栄養剤を投与する。
3. 食品摂取と経腸栄養が不足あるいは投与不能な場合、重度な胃腸機能障害の患者には、非経腸栄養で基本的栄養の必要を満たす必要がある。早期段階では必要栄養摂取量の 60～80%とし、病状改善後、エネルギー量と栄養素を全量になるまで少しずつ増量する。
4. 患者の栄養方案は身体全体の状況（水分出納、肝機能、腎機能、糖代謝、脂質代謝の状況）にもとづいて策定する。

二、第一線職員の栄養食事指導

バランスの取れた食事の原則にもとづき、第一線で働く者の食事の栄養を考える。

(一) 毎日十分なエネルギー量摂取を保証する。男性は 2,400～2,700 kcal/日、女性は 2,100～2,300 kcal/日の摂取が望ましい。

(二) 毎日良質なたんぱく質を含む食品（卵類、乳類、肉類、魚介類、大豆類など）の摂取を保証する。

(三) 淡泊な飲食を心がけ、油分の多い物を避ける。天然香料などを利用して医療従事者の食欲を増進することができる。

(四) ビタミン B 群、ビタミン C、ミネラル、食物繊維などが豊富な食品を多く食べ、米・小麦類、野菜、果物などを合理的に組み合わせる。青菜、ほうれん草、セロリ、紫キャベツ、にんじん、トマトや、柑橘類、りんご、キーウイなどの色の濃い野菜や果物、きくらげなどきのこ類や、昆布など海藻類を多く選択する。

(五) 毎日できるだけ 1,500～2,000 ml の水を飲む。

(六) 仕事が多忙で、普通の食事摂取が足りない時は、経腸栄養剤（医薬品経腸栄養剤）や粉ミルク、栄養剤を補助的に使用できる。食事外の栄養補充エネルギー量は 400～600 kcal/日とし、必要栄養量を保証する。

(七) 食事は時間差でとり、複数人が一緒に食事しないことで食事時の感染リスクを低減する。

(八) 病院は管理職、栄養科、給食管理科などで任務を分担し、各地の具体的状況に応じて、第一線職員の身体の状況にあわせた合理的な献立を組み立てて栄養保障を行なう。

三、一般市民の防疫用栄養食事指導

(一) 食品の種類を多く、穀類をメインにする

毎日の食事には、穀類・芋類、野菜果物類、肉・魚・卵・乳類、大豆ナッツ類などの食品を取り入れる。全粒穀物、豆類、芋類を意識的に選択するようにする。

(二) 野菜、果物、乳類、大豆を多く食べる

毎回の食事で野菜をとるようにし、毎日果物を食べる。色の濃い野菜や果物を選ぶ。ジュースは新鮮な果物の代わりにならない。さまざまな乳や乳製品、とくにヨーグルトを毎日 300g（液状乳換算）摂取する。豆製品をよく食べるようにし、適量のナッツ類を取り入れる。

(三) 適量の魚、とり肉、卵、赤身肉を食べる

適量の魚、とり肉、卵、赤身肉を摂取し、脂身や燻製、塩漬けの加工肉の摂取は減らす。野生動物は絶対に食用にしない。

(四) 塩、油、糖、飲酒を減らす

淡泊な飲食を心がけ、塩辛いものや揚げものは減らす。十分な水を飲み、成人では毎日コップ 7～8 杯（1,500～1,700 ml）を、白湯や茶で飲むことが望ましい。甘い飲み物はあまり飲まないようにする。成人が飲酒する場合は、一日の純アルコール量は男性では 25g、女性では 15g を超えないようにする。

(五) 飲食と運動のバランスに注意し、健康体重を維持する

在宅でも毎日運動し、健康体重を維持する。食べすぎないようにし、暴飲暴食はせず、総エネルギー摂取量をコントロールして、エネルギー出納バランスを維持する。座りっぱなしの時間を減らし、1 時間ごとに身体を動かすようにする。

(六) 食品をむだにせず、新しい食生活の習慣を

食物を大切にし、必要に応じて食事を準備する。時間差の食事と、取り箸（スプーン）制を提唱する。新鮮で安全な食品と、適切な調理方法を選択する。生の食品と加熱済み食品は分け、市販の調理済み食品は、十分に再加熱する。食品表示ラベルの見方に習熟し、合理的に食品を選択する。

中華人民共和国 国家衛生健康委員会 食品安全基準とモニタリング評価局 2020年2月8日発行

新型コロナウイルス感染症予防と治療のための栄養食事指導

新型冠状病毒感染的肺炎防治营养膳食指导

<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7886/202002/a69fd36d54514c5a9a3f456188cbc428.shtml>

日本語訳 吉川淳子