



a 0 7 0 8 0 0 0 0 a

## 平成 28 年 保育士 試験 問題 ( 前期 )


# 子どもの食と栄養

( 選択式 20 問 )

指示があるまで開かないこと

### 解答用紙記入上の注意事項

- 1 解答用紙と受験票の受験番号が同じであるか、カナ氏名・科目名を確認し、誤りがある場合は手を挙げて監督員に申し出ること。
- 2 漢字氏名を必ず記入すること。
- 3 解答用紙は、折り曲げたりメモやチェック等の書き込みをしないこと。
- 4 鉛筆またはシャープペンシル (HB～B) で、濃くはっきりとマークすること。  
正しく記入・マークされていない場合は、採点できないことがあります。

( 良い例 ) …  ( 濃くマークすること。はみだしは厳禁 )

( 悪い例 ) …       

- 5 各問に対し、2つ以上マークした場合は不正解とする。
- 6 訂正する場合は、「消しゴム」であとが残らないように消すこと。

問1 次の文は、「平成24年国民健康・栄養調査」における子どもの食生活に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 「1 - 6歳」における朝食の欠食率は、男性女性とも10%を超えている。
- B 「1 - 6歳」におけるたんぱく質の摂取量（総数：平均値）では、動物性たんぱく質比率は、80%を超えている。
- C 「1 - 6歳」における食塩摂取量（総数：平均値）は、3g以下である。
- D 「1 - 6歳」、「7 - 14歳」、「15 - 19歳」の三つの年齢階級別で、乳類の摂取量（平均値）を比較すると、男女ともに最も多いのは「7 - 14歳」である。

(組み合わせ)

- |   | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | ○ | × |
| 2 | ○ | ○ | × | ○ |
| 3 | ○ | × | ○ | × |
| 4 | × | ○ | × | × |
| 5 | × | × | × | ○ |

問2 次の文は、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 健康な個人並びに集団を対象としている。
- B 国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すものである。
- C 乳児期の推定エネルギー必要量は、0～5（月）と6～11（月）の2区分で設定されている。
- D 乳児期におけるたんぱく質の食事摂取基準では、母乳栄養児と人工栄養児の値が設定されている。

(組み合わせ)

- |   | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | ○ | × |
| 2 | ○ | ○ | × | × |
| 3 | × | ○ | ○ | ○ |
| 4 | × | ○ | × | × |
| 5 | × | × | ○ | ○ |

問3 次の文は、ビタミンと食品に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A ビタミンDは、網膜で光を受容する物質の主成分であり、欠乏すると夜盲症を発症する。
- B にんじん、ほうれんそうなどの緑黄色野菜は、ビタミンDを豊富に含み、その優れた補給源である。
- C ビタミンCは、抗酸化作用を持つとともに、壊血病の予防因子である。
- D 「6つの基礎食品」では、ビタミンCを豊富に含む果物は、第4群（類）に分類されている。

(組み合わせ)

- |   | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | ○ | × |
| 2 | ○ | × | × | ○ |
| 3 | × | ○ | ○ | ○ |
| 4 | × | ○ | × | × |
| 5 | × | × | ○ | ○ |

問4 次の文は、炭水化物に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 二糖類の一つであるガラクトースは、脳神経組織を構成する重要な成分である。
- B グリセリンは、ブドウ糖を構成単位とする多糖類であり、ヒトの体内にも存在する。
- C 消化性多糖類は、胃液及び膵液中のプロテアーゼにより消化されて、少糖類になる。
- D 「日本人の食事摂取基準(2015年版)」における炭水化物の食事摂取基準(%エネルギー)は、1歳以上のすべての年齢区分において、20～30とされている。

(組み合わせ)

- |   | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | ○ | × |
| 2 | ○ | ○ | × | ○ |
| 3 | ○ | × | ○ | × |
| 4 | × | ○ | × | ○ |
| 5 | × | × | × | × |

問5 次の文は、母乳と母乳育児に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 母乳育児の利点の一つに、母子関係の良好な形成があげられる。
- B 「母乳育児を成功させるための十か条」(WHO/UNICEF 共同発表)によると、母親が分娩後30分以内に母乳を飲ませられるように援助をすることとしている。
- C 厚生労働省は、乳幼児突然死症候群(SIDS)の発症リスク低減のため、人工乳がSIDSを引き起こすわけではないが、できるだけ母乳で育てることを勧めている。
- D 「日本食品標準成分表2010」(文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告)によると、人乳(成熟乳)の約90%は水分である。

(組み合わせ)

- |   | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2 | ○ | ○ | ○ | × |
| 3 | ○ | × | ○ | × |
| 4 | ○ | × | × | ○ |
| 5 | × | ○ | × | × |

問6 次の文は、「授乳・離乳の支援ガイド」（平成19年：厚生労働省）に示されている離乳と離乳の支援に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 離乳の開始頃の発達の日安として、首のすわりがしっかりしている、支えてやるとすわれる、食物に興味を示す、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる（哺乳反射の減弱）などがあげられる。
- B 生後5、6か月頃は、つぶしがゆから始め、すりつぶした野菜やつぶした豆腐・白身魚、全卵などを試してみる。
- C 生後9か月以降は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れ、調理用に育児用ミルクを使用する等工夫する。
- D ベビーフードを利用するときには、子どもの月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて確認する。

(組み合わせ)

- |   | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2 | ○ | ○ | × | ○ |
| 3 | ○ | × | ○ | ○ |
| 4 | ○ | × | × | ○ |
| 5 | × | × | ○ | × |

問7 次の文は、幼児期の間食に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 幼児期は、からだ小さいわりに多くの栄養が必要であり、3度の食事で十分に補うことが難しい栄養を補給するために間食が必要となる。
- B おにぎり、ふかしいもなど、食事の素材を活用するようにする。
- C 1日3回の食事を規則的にして、間食は時間を決め、1日1～2回与えるようにする。
- D 「授乳・離乳の支援ガイド」(平成19年：厚生労働省)では、「大人の食事で楽しく適度に摂取する『菓子類・嗜好飲料』は、9か月を過ぎてから。」としている。

(組み合わせ)

- |   | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2 | ○ | ○ | ○ | × |
| 3 | ○ | ○ | × | × |
| 4 | ○ | × | × | ○ |
| 5 | × | × | × | × |

問8 次の文は、幼児期の食生活に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 穀類の一種である米は、主としてエネルギー源であり、たんぱく質もある程度含んでいるので、幼児の食事では、適量を与えるようにする。
- B 「授乳・離乳の支援ガイド」(平成19年：厚生労働省)では、子ども(1歳)の1日の食事量の目安について、主食は成人の1/2弱程度としている。
- C 「平成17年度乳幼児栄養調査」(厚生労働省)によると、1歳以上で、野菜を毎日食べない子どもは約6割である。
- D 「平成17年度乳幼児栄養調査」(厚生労働省)によると、1歳以上で、果汁などの甘味飲料をほぼ毎日飲んでいるのは、2人に1人となっている。

(組み合わせ)

- |   | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2 | ○ | ○ | × | × |
| 3 | ○ | × | ○ | ○ |
| 4 | ○ | × | × | ○ |
| 5 | × | ○ | ○ | × |

問9 次の文は、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」における学童期に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 10～11（歳）の参照体位は、参照身長、参照体重ともに、女性のほうが男性を上回っている。
- B 推定エネルギー必要量の身体活動レベルでは、男性女性ともに、6～7（歳）まではⅡのみの1区分、8～9（歳）以降はⅠ、Ⅱ、Ⅲの3区分の数値が示されている。
- C 鉄に関して、女性では、10～11（歳）から、「月経なし」と「月経あり」の区分で、食事摂取基準が設定されている。
- D 10～11歳のたんぱく質の食事摂取基準（推奨量：g/日）は、男性女性ともに同じである。

（組み合わせ）

- |   | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | ○ | × |
| 2 | ○ | ○ | × | ○ |
| 3 | ○ | × | ○ | ○ |
| 4 | × | ○ | ○ | × |
| 5 | × | × | × | ○ |

問10 次の文は、「学校給食実施基準の一部改正について」（平成25年：文部科学省）の一部である。（A）～（C）にあてはまる語句の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

（A）については、「学校給食摂取基準」を踏まえつつ、多様な食品を適切に組み合わせて、食に関する指導や食事内容の充実を図ること。また、各地域の実情や家庭における食生活の実態把握の上、（B）の実践、我が国の伝統的な食文化の継承について十分配慮すること。

さらに、「食事状況調査」の結果によれば、学校給食のない日は（C）不足が顕著であり、（C）摂取に効果的である牛乳等についての使用に配慮すること。なお、家庭の食事において（C）の摂取が不足している地域にあっては、積極的に牛乳、調理用牛乳、乳製品、小魚等についての使用に配慮すること。

（組み合わせ）

- |   | A    | B      | C     |
|---|------|--------|-------|
| 1 | 食品構成 | 世界の食生活 | 鉄     |
| 2 | 食品構成 | 日本型食生活 | カルシウム |
| 3 | 食育   | 世界の食生活 | たんぱく質 |
| 4 | 栄養摂取 | 日本型食生活 | カルシウム |
| 5 | 栄養摂取 | 世界の食生活 | カルシウム |

問 11 次の文は、「妊産婦のための食生活指針」（「健やか親子 21」推進検討会報告書）（平成 18 年：厚生労働省）における妊娠期の体重管理に関する記述である。（ A ）～（ D ）にあてはまる語句と数値の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- ・ 妊娠期における推奨体重増加量は、（ A ）の体格区別に示されている。
- ・ 体格区分が「低体重（やせ）」の場合の、妊娠全期間を通しての推奨体重増加量は、（ B ） kg である。
- ・ 体格区分が「ふつう」の場合の、妊娠（ C ）における 1 週間あたりの推奨体重増加量は、（ D ） kg/ 週である。

（組み合わせ）

	A	B	C	D
1 非妊娠時	5～10	後期	0.3～0.5	
2 非妊娠時	7～12	中期から末期	0.5～0.7	
3 非妊娠時	9～12	中期から末期	0.3～0.5	
4 妊娠時	7～12	中期から末期	0.5～0.7	
5 妊娠時	9～12	後期	0.5～0.7	

問 12 次の文は、妊娠期の栄養と食生活に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」では、カルシウムの妊婦付加量は示されていない。
- B 「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」において、たんぱく質（推奨量：g/日）の妊婦（付加量）初期は、+10 とされている。
- C 「妊産婦のための食事バランスガイド」（「健やか親子 21」推進検討会報告書）（平成 18 年：厚生労働省）において、妊娠初期の主菜の 1 日分付加量は、+1 である。
- D 妊娠中の母親の飲酒は、胎児性アルコール症候群の子どもが生まれる可能性が高まる。

（組み合わせ）

	A	B	C	D
1	○	○	○	○
2	○	○	×	○
3	○	×	×	○
4	×	○	○	○
5	×	×	○	×



問 13 次の文は、「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」(平成 16 年：厚生労働省)に示された、「発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”」の学童期に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう
- B 自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる
- C 自然と食べ物との関わり、地域と食べ物の関わりに関心をもつ
- D 食料の生産・流通から食卓までのプロセスがわかる

(組み合わせ)

- |   | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | × | × |
| 2 | ○ | × | ○ | × |
| 3 | ○ | × | × | ○ |
| 4 | × | ○ | ○ | × |
| 5 | × | ○ | × | ○ |

問 14 次の文は、保育所における食育に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 保育所における食育は、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標としている。
- B 食育の計画の作成に当たっては、保育所における全体的な計画である「保育課程」と具体的な計画として作成される「指導計画」の中に位置付ける。
- C 「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」(平成 16 年：厚生労働省)では、〈6 か月～1 歳 3 か月未満児〉の食育のねらいの一つに、「お腹がすき、乳を吸い、離乳食を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。」が示されている。
- D 施設長の責任のもと、保育士、調理員、栄養士、看護師などの全職員が協力し、各保育所の創意工夫のもとに食育を推進する。

(組み合わせ)

- |   | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2 | ○ | ○ | × | ○ |
| 3 | ○ | × | ○ | ○ |
| 4 | ○ | × | × | × |
| 5 | × | × | ○ | ○ |

問 15 次の文は、児童福祉施設での調理実習（体験）等における食中毒予防のための衛生管理に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 調理従事者だけでなく、保育士や職員も衛生管理の知識をもち、手洗いや検便の実施に努めるなど、配食・食事介助時の衛生にも留意する。
- B 「児童福祉施設における食事の提供ガイド」（平成 22 年：厚生労働省）では、「調理済み食品を室温に放置しないようにし、加熱調理後はすみやかに（2 時間以内）喫食することを徹底する。」としている。
- C 実習の材料として菜園で収穫したじゃがいもを使用する場合は、ソラニン類食中毒防止のため、芽や緑化した部分を切除するとともに、未成熟で小さいじゃがいもは喫食しないようにする。
- D 給食施設では、万一食中毒が発生した場合の原因究明のために、給食の原材料および調理済み食品を、保存食として 2 週間以上保存することになっている。

（組み合わせ）

- |   | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2 | ○ | ○ | × | × |
| 3 | ○ | × | ○ | ○ |
| 4 | ○ | × | × | ○ |
| 5 | × | × | ○ | × |

問 16 次の文は、乳幼児の食生活におけるミネラル摂取に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 「日本食品標準成分表 2010」（文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告）において、13%で調乳した調製粉乳と同量の人乳を比較すると、鉄は人乳のほうが多い。
- B 「授乳・離乳の支援ガイド」（平成 19 年：厚生労働省）において、フォローアップミルクは、必要に応じて（離乳食が順調に進まず、鉄の不足のリスクが高い場合など）使用するのであれば、9 か月以降とするとしている。
- C 「日本食品標準成分表 2010」（文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告）によると、木綿豆腐は、100g 中に 100mg 以上のカルシウムを含むので、日々の食事に上手に取り入れるようにする。
- D 「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」において、1～2（歳）のカルシウムの推奨量（mg/日）は、男性女性とも同じである。

（組み合わせ）

	A	B	C	D
1	○	○	○	×
2	○	×	×	○
3	×	○	○	○
4	×	○	○	×
5	×	×	×	○

問 17 次の文は、乳児期の疾病と食生活に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 新生児はビタミンKの欠乏に陥りやすく、出生後数日で起こる新生児メレナ（消化管出血）や約1か月後に起こる頭蓋内出血は、ビタミンKの不足によって起こることが知られている。
- B フェニルケトン尿症、ガラクトース血症などの先天性代謝異常症の場合は、治療用として特殊ミルクを与える。
- C ペプチドミルクは、調製粉乳から乳糖を除去し、ブドウ糖におきかえた育児用粉乳であり、乳糖を分解する酵素が欠損していたり、一時的に活性が衰えていて乳糖を摂取すると下痢を起こしたりする場合に用いる。
- D 精製アミノ酸乳は、精製アミノ酸をバランスよく配合し、ビタミン、ミネラルなどを添加しており、牛乳たんぱく質を含まないので、アレルギー症状が重篤な乳児に用いられる。

(組み合わせ)

- |   | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2 | ○ | ○ | × | ○ |
| 3 | ○ | × | ○ | × |
| 4 | × | ○ | × | ○ |
| 5 | × | × | ○ | × |

問 18 次の文は、子どもの疾病や症状と食生活に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 口内炎では、食事の調味はうす味とし、酸味、香辛料は避けて、体温程度で与える。
- B 下痢の際は、脂肪の多い食品や料理は控えるようにする。
- C 便秘の場合、食欲不振の有無を確認するとともに、腸の蠕動運動を促す食物繊維の多い食物を与えるようにする。
- D 吐き気や嘔吐がある場合は、それらが治まってから水分の補給を行う。少量の水分を与え、嘔吐しないことを確認し、少しずつ増量する。

(組み合わせ)

- |   | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2 | ○ | ○ | × | ○ |
| 3 | ○ | × | ○ | ○ |
| 4 | × | ○ | × | ○ |
| 5 | × | × | ○ | × |

問 19 次の文は、障害のある子どもの食事介助に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 介助者は、子どもと同じ目の高さで介助することが基本である。
- B スプーンの幅は、口の幅よりも大きなものを選ぶとよい。
- C 水分摂取は、スプーンによる摂取ができるようになったら、コップを使用する練習に移るとよい。
- D コップは、鼻に当たる部分がカットされていると、水分を摂取しやすい。

(組み合わせ)

- |   | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2 | ○ | ○ | × | × |
| 3 | ○ | × | ○ | ○ |
| 4 | ○ | × | × | ○ |
| 5 | × | ○ | × | ○ |

問 20 次の文は、摂食・嚥下が困難な子どもの食事についての記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 頭を後方に反らすと、そしゃくや嚥下がしにくくなるので、首の筋肉がリラックスするように、頭を少し前かがみにするとよい。
- B 一口量を加減して、多くなりすぎないように注意する。
- C そしゃくや嚥下がしやすい食品として、パサパサしているもの、口の中にくっつきやすいものがあげられる。
- D 酸味の強い食品は、むせやすく誤嚥されやすい。

(組み合わせ)

- |   | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | ○ | × |
| 2 | ○ | ○ | × | ○ |
| 3 | ○ | ○ | × | × |
| 4 | × | ○ | ○ | × |
| 5 | × | × | × | ○ |