

問1 次の文は、乳幼児の食生活の特徴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 身体のあらゆる組織を作るために、多くの栄養素を必要とする。
- B 胎生期に蓄えられた先天性免疫が十分にあるため、生後6か月くらいまでは感染症にかかることはない。
- C 咀嚼段階に合わせた食物の形態、供食の方法を選択する必要がある。
- D 正しい食習慣を身につけさせる第一歩という大切な時期である。

(組み合わせ)

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

問2 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 炭素(C)、水素(H)、酸素(O)の三元素から構成されている。
- B 炭水化物でこれ以上分解できない最小単位を単糖類という。
- C 消化されやすい炭水化物を食物繊維といい、重要なエネルギー源となっている。
- D 消化されにくい炭水化物を糖類という。

(組み合わせ)

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

問3 次の文は、ミネラル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 鉄は、ヘモグロビンの成分として、酸素を運搬する。欠乏症は貧血である。
- B ナトリウムの過剰摂取は、高血圧や胃がんのリスクを高める。
- C カリウムは、細胞内液に多く分布し浸透圧を維持する。野菜、イモ類に多く含まれる。
- D リンは、骨の構成成分で、筋肉や神経細胞の興奮の調整をし、穀類、葉菜類に多く含まれる。

(組み合わせ)

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

問4 次の【Ⅰ群】のビタミンと【Ⅱ群】の内容を結び付けた場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

【Ⅰ群】

- A ビタミンA
- B ビタミンB₁
- C ビタミンD
- D 葉酸

【Ⅱ群】

- ア 糖質代謝に関与し、欠乏症は脚気である。
- イ 粘膜を正常に保ち、免疫力を維持する。欠乏症は、夜盲症である。
- ウ カルシウムの吸収を促進させ、骨形成を促進する。
- エ 十分量を受胎の前後に摂取すると、胎児の神経管閉鎖障害のリスクを低減できる。

(組み合わせ)

- | | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ア | イ | ウ | エ |
| 2 | ア | イ | エ | ウ |
| 3 | イ | ア | ウ | エ |
| 4 | イ | ア | エ | ウ |
| 5 | ウ | ア | イ | エ |

問5 次の文は、母乳栄養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 母乳は乳児の未熟な消化能力に適した組成である。
- B 分娩後数日以内に分泌される乳を初乳といい、感染防御因子を多く含む。
- C 母乳栄養児は人工栄養児に比べ乳幼児突然死症候群（SIDS）の発症頻度が低いといわれている。
- D 成熟乳は初乳に比べ、たんぱく質が多く、乳糖が少ない。

(組み合わせ)

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

問6 次の文は、離乳食の進め方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 生後9か月以降は鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーなど鉄を多く含む食品を取り入れるとよい。
- B 生後5、6か月頃は、調味は薄味にして、食品の自然の風味を生かし、口あたりがよいものを選ぶ。
- C 離乳の開始は、アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始める。
- D はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わない。

(組み合わせ)

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

問7 次の文は、人工乳および調乳法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 乳児用調製粉乳を飲んでいる乳児は、生後9か月頃になったらフォローアップミルクに切り替える必要がある。
- B 無乳糖乳は、乳糖を除去し、ブドウ糖におきかえた育児用粉乳である。
- C アレルギーの治療用に乳児に用いられるアミノ酸混合乳は、アミノ酸が多く配合され、牛乳たんぱく質を含む。
- D 調乳の際には、一度沸騰させた後70℃以上に保った湯を使用し、調乳後2時間以内に使用しなかった乳は廃棄する。

(組み合わせ)

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

問8 次の文は、「授乳・離乳の支援ガイド」(平成19年：厚生労働省)に関する記述である。(A)～(D)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。

離乳を開始して1か月を過ぎた頃から、離乳食は1日(A)回食とする。生後7、8か月頃からは(B)固さのものを与える。卵は固ゆでした(C)から全卵へ、魚は(D)から次の段階では赤身魚へと進めていく。

(組み合わせ)

- | | A | B | C | D |
|---|---|----------|----|-----|
| 1 | 1 | 舌でつぶせる | 卵白 | 白身魚 |
| 2 | 1 | 舌でつぶせる | 卵白 | 青皮魚 |
| 3 | 2 | 舌でつぶせる | 卵黄 | 白身魚 |
| 4 | 2 | 歯ぐきでつぶせる | 卵白 | 青皮魚 |
| 5 | 3 | 歯ぐきでつぶせる | 卵黄 | 青皮魚 |

問9 次の文は、幼児期の栄養と食生活に関する記述である。適切な記述の組み合わせを一つ選びなさい。

- A 幼児期の間食の量は、1日のエネルギー摂取量の30～40%を目安にするとよい。
- B 体重当たりのエネルギー必要量は、成人より多い。
- C 脂質の目標量は、脂肪エネルギー比率30～40%である。
- D 前歯が生え揃ったら、スティック状のゆで野菜、パン、果物などを嚙みとらせ、子どもにとって食べやすい一口量を覚えさせる。

(組み合わせ)

- 1 A B
- 2 A C
- 3 B C
- 4 B D
- 5 C D

問10 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 食事支援の方法として、幼児が安定した座位姿勢をとれるようにすることが大切である。
- B スプーンやフォークの握り方は、手のひら握り、鉛筆握り、指握りへと発達していく。
- C おおむね3歳では、基本的な運動機能が伸び、それに伴い、食事などもほぼ自立できるようになる。
- D 最初に乳歯が永久歯に生え変わるのは、3歳頃からである。

(組み合わせ)

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

問 11 次の文は、幼児期の咀嚼機能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歳半頃に奥歯に相当する第一乳臼歯が生え始める。
- B 咀嚼機能は、乳歯の生え揃う頃までに獲得される。
- C 上下の奥歯（第二乳臼歯）が生え揃う前から、大人と同じような固さの食べ物を与える。
- D 乳歯は生え揃うと、上下10本ずつとなる。

(組み合わせ)

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

問 12 次の文は、「平成 17 年度乳幼児栄養調査」(厚生労働省)における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 「主要食物の摂取状況」(1歳以上)で、「ほぼ毎日食べている食物」は、穀類、次いで野菜の順に高率である。
- B 年齢階級別の「子どもの食事特に気をつけていること」で、いずれの年齢においても最も高率でみられるのが「栄養バランス」である。
- C 年齢階級別の「子どもの食事困っていること」(1歳以上)で、「よくかまない」が最も高率でみられるのは、3歳～3歳6か月未満である。
- D 年齢階級別の「子どもの食事困っていること」(1歳以上)で、「偏食する」の割合は、3歳6か月未満までは年齢が高くなるにつれて増加する。

(組み合わせ)

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

問 13 次の文は、学童期の心身の特徴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 学童期後半からの体重・身長伸びを、第一発育急進期という。
- B 男女間には発育の差が認められ、女子の方が男子よりも2年ほど早くスパートを迎える。
- C 永久歯が生え揃うのは、8～9歳頃である。
- D 学童期には、男女差、個人差が比較的小さい。

(組み合わせ)

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

問 14 次の文は、思春期の生活と心身の特徴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 「平成 27 年度学校保健統計」(文部科学省)によると、肥満傾向児は、中学校では男子と比べて女子に多い。
- B 「平成 22 年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書(2012)」(日本学校保健会)によると、ダイエットを実行した女子は高校生で約 40%であった。
- C 思春期女子のやせは、貧血、性腺機能不全による無月経、将来的には不妊、骨粗しょう症の危険因子となる。
- D 思春期には、急激な発育に伴う血液量の増加や、女子では月経開始による鉄の喪失が加わり、鉄の必要量が増す。
- E 未成年期に喫煙を開始した者では、成人になってから喫煙を開始した者に比べ、虚血性心疾患、脳血管疾患、慢性気管支炎などの危険性はより大きい。

(組み合わせ)

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

問 15 次のうち、「第 3 次食育推進基本計画」(平成 28 年：内閣府)における「食育の推進に関する施策についての基本的な方針」に示されていないものを一つ選びなさい。

- 1 若い世代を中心とした食育の推進
- 2 多様な暮らしに対応した食育の推進
- 3 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 4 食の循環や環境を意識した食育の推進
- 5 新しい日本の食文化を開拓し、食料自給率を向上させるための食育の推進

問 16 次の文は、「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)の3歳以上児の食育のねらい及び内容に関する記述である。次の【I群】の項目と【II群】の内容を結びつけた場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

【I群】

- A 食と健康
- B 食と人間関係
- C 食と文化
- D いのちの育ちと食
- E 料理と食

【II群】

- ア 地域の産物を生かした料理を味わい、郷土への親しみを持つ。
- イ 慣れない食べものや嫌いな食べものにも挑戦する。
- ウ 身近な大人の調理を見る。
- エ 身近な大人や友達とともに、食事をする喜びを味わう。
- オ 身近な動植物に関心を持つ。

(組み合わせ)

- | | A | B | C | D | E |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ア | イ | ウ | エ | オ |
| 2 | イ | ウ | エ | オ | ア |
| 3 | イ | エ | ア | オ | ウ |
| 4 | エ | オ | ア | イ | ウ |
| 5 | オ | ア | イ | ウ | エ |

問 17 次の文は、「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) 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 食中毒の予防の 3 原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける (殺菌する)」である。
- B 食肉類、魚介類、野菜類の冷凍品を使用する場合には、十分解凍してから調理を行うこと。
- C 加熱調理における中心部の加熱は、65℃で 1 分間以上 (二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合は 85℃で 1 分間以上) とする。
- D 調理後の食品は、調理終了後から 5 時間以内に喫食することが望ましいとされている。

(組み合わせ)

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

問 18 次の文は、「日本人の食事摂取基準 (2015 年版)」の乳児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 乳児期における食事摂取基準は、目標量が設定されている。
- B 乳児期の月齢区分は、0～11 か月の 1 区分に設定されている。
- C 乳児の脂質 (%エネルギー) の目安量は、他の年齢区分と比較して最大の割合となっている。
- D 乳児期における身体活動レベルは、Ⅰ、Ⅱ、Ⅲの 3 段階となっている。
- E 乳児期におけるエネルギー・栄養素は、男女別に設定されている。

(組み合わせ)

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

問 19 次の文は、体調不良の子どもの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 母乳栄養児の便は、軟らかく1日10回ぐらい出ることもある。
- B 離乳期の子どもの下痢が落ちついて食事を再開する場合には、子どもの様子をみながら、徐々に元の食事形態に戻す。
- C 口内炎、手足口病など口腔内に痛みがある時には、舌触りのよい滑らかなものを提供する。
- D 下痢の時には、冷たいものを与えるとよい。
- E 下痢の回復期には、食物繊維が多い食品を与えるとよい。

(組み合わせ)

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

問 20 次の文は、食物アレルギーのある子どもの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 食物アレルギーを引き起こす抗体のことを免疫グロブリンA (IgA) という。
- B 食物アレルギーのアレルゲンは、ほとんどが食品中に含まれる糖質である。
- C 乳幼児の食物アレルギーのアレルゲンは、エビ、カニなどの甲殻類が多い。
- D 除去食や代替食を使用し、できるだけ他の子どもと同じテーブルで食事ができるように配慮する。
- E 保育所等では、職員、保護者、主治医と十分な連携をとるようにする。

(組み合わせ)

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