

# 令和4年保育士試験（前期）問題


## 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 次のうち、「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」（厚生労働省）における「乳幼児の栄養方法や食事に関する状況」（回答者：0～2歳児の保護者）に関する記述として、不適切なものを一つ選びなさい。

- 1 離乳食の開始時期は、「4か月」と回答した者の割合が最も高かった。
- 2 授乳期の栄養方法は10年前に比べ、母乳栄養の割合が増加し、生後1か月では50%を超えていた。
- 3 妊娠中に「母乳で育てたい」と思った者の割合は90%を超えていた。
- 4 授乳について困ったこと（総数）では、「母乳が足りているかどうかわからない」と回答した者の割合が最も高かった。
- 5 離乳食について、約75%の保護者が何らかの困りごとを抱えていた。

問2 次のうち、ミネラルに関する記述として、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 マグネシウムの過剰症として、下痢があげられる。
- B カリウムは、浸透圧の調節に関わり、野菜類に多く含まれる。
- C ナトリウムの欠乏症として、胃がんがあげられる。
- D カルシウムは、骨ごと食べられる小魚に多く含まれる。
- E 鉄の過剰症として、貧血があげられる。

(組み合わせ)

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

問3 次のうち、脂質に関する記述として、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 脂質を構成する脂肪酸は、窒素を含む。
- B エネルギー源として利用され、1gあたり9kcalを供給する。
- C 魚油に多く含まれる多価不飽和脂肪酸は、動脈硬化と血栓を防ぐ作用がある。
- D リノール酸は、飽和脂肪酸である。

(組み合わせ)

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

問4 次のうち、調理の基本に関する記述として、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 焼く、揚げる、炒めるなど水を利用しない加熱操作を湿式加熱という。
- B 電子レンジ加熱は、紫外線により食品中の水分を振動させ、その摩擦によって加熱する方法である。
- C 計量スプーンの小さじ1は、調味料の重量15gを量りとることができる。
- D 手指に化膿している傷があると、化膿創に存在する細菌による食中毒を起こす可能性がある。

(組み合わせ)

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

問5 次の【Ⅰ群】の郷土料理と、【Ⅱ群】の都道府県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 深川めし
- B せんべい汁
- C ほうとう
- D がめ煮

【Ⅱ群】

- ア 山梨県
- イ 福岡県
- ウ 青森県
- エ 東京都

(組み合わせ)

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

問6 次のうち、乳児用調製乳に関する記述として、適切な記述の組み合わせを一つ選びなさい。

- A 「特定保健用食品」とは、乳児、幼児、妊産婦、病者等を対象に、発育、健康の保持・回復等の特別の用途に適する旨を表示して販売されるものであり、乳児用調製乳は「特定保健用食品」に位置づけられている。
- B 乳児用調製液状乳（液体ミルク）は、未開封であれば常温保存が可能である。
- C 無乳糖乳は、乳児用調製粉乳から乳糖を除去し、ガラクトースにおきかえた育児用粉乳である。
- D 「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年：厚生労働省）では、「フォローアップミルクは母乳代替食品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は、摂取する必要はない」としている。

（組み合わせ）

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

問7 次の文は、「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年：厚生労働省）の離乳の支援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。

- ・ 離乳後期は、（ A ）固さのものを与える。離乳食は1日（ B ）回にし、食欲に応じて、離乳食の量を増やす。食べているときの口唇は、（ C ）の動きとなる。
- ・ 蜂蜜は、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、（ D ）を過ぎるまでは与えない。

（組み合わせ）

- |   | A        | B | C     | D  |
|---|----------|---|-------|----|
| 1 | 舌でつぶせる   | 2 | 左右対称  | 1歳 |
| 2 | 舌でつぶせる   | 3 | 左右非対称 | 2歳 |
| 3 | 歯ぐきでつぶせる | 2 | 左右対称  | 2歳 |
| 4 | 歯ぐきでつぶせる | 3 | 左右非対称 | 1歳 |
| 5 | 歯ぐきで噛める  | 3 | 左右対称  | 1歳 |

問8 次のうち、幼児期の間食に関する記述として、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 食事とは別のものと考え、市販のお菓子や甘い飲み物を与える。
- B 幼児の生活に休息を与え、気分転換の場となる役割を果たす。
- C 1日の摂取エネルギーの40%程度を、1日1回与える。
- D むし歯予防のためにも時間を決めて、規則的に与える。

(組み合わせ)

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

問9 次の文は、食物繊維に関する記述である。( A ) ~ ( C ) にあてはまる語句を【語群】から選択した場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

食物繊維は、ヒトの消化酵素で消化 ( A ) 成分である。食物繊維は水溶性食物繊維と ( B ) 食物繊維に分類される。「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」(厚生労働省)において、食物繊維は3歳以上で ( C ) が示されている。

【語群】

ア	されやすい	イ	されにくい	ウ	不溶性	エ	脂溶性
オ	目標量	カ	目安量				

(組み合わせ)

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

問 10 次のうち、生涯発達における食生活に関する記述として、適切なものの組み合わせを一つ選びなさい。

- A 成人では、腹囲と BMI で内臓脂肪蓄積の有無を判定し、それに加え、脂質異常、高血圧、高血糖の有無を調べて3項目のうち2項目以上該当した場合に、メタボリックシンドロームと判定する。
- B 高齢期における過剰栄養は身体機能低下を誘導し、フレイル（虚弱）を引き起こす。
- C 「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」（厚生労働省）によると、20歳以上の者における食塩摂取量の平均値は、減少傾向にあるものの、男女ともに食事摂取基準の目標量を超えて摂取している。
- D 「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」（厚生労働省）によると、20歳以上の者における野菜摂取量の平均値は、男女とも20～40歳代が高く、「健康日本21（第二次）」（厚生労働省）の目標値350gを超えている。

(組み合わせ)

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

問 11 次の文は、「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～解説要領」（令和3年：厚生労働省）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。

- ・ 不足しがちな（A）を、「副菜」でたっぷりと
- ・ 鉄や（B）を多く含む食品を組み合わせる必要があり、摂取に努める必要があります。
- ・ （B）は、胎児の先天異常である（C）の予防のため、妊娠前から十分に摂取していることが大切です。

(組み合わせ)

- |   | A         | B     | C       |
|---|-----------|-------|---------|
| 1 | ビタミン・ミネラル | 葉酸    | 神経管閉鎖障害 |
| 2 | ビタミン・ミネラル | カルシウム | 神経管閉鎖障害 |
| 3 | ビタミン      | 葉酸    | 貧血      |
| 4 | ミネラル      | カルシウム | 骨粗しょう症  |
| 5 | ビタミン      | カルシウム | 貧血      |

問12 次のうち、「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)に記載されている3歳以上児の食育のねらい及び内容の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

<ねらい>	<内容>
1 食と人間関係	自分たちで育てた野菜を食べる。
2 食と文化	食材の色、形、香りなどに興味を持つ。
3 食と健康	保育所生活における食事の仕方を知り、自分たちで場を整える。
4 いのちの育ちと食	同じ料理を食べたり、分け合って食事することを喜ぶ。
5 料理と食	食事にあった食具(スプーンや箸など)の使い方を身につける。

問13 次の文は、「保育所保育指針」第3章「健康及び安全」の2「食育の推進」の一部である。

( 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。

体調不良、( A )、障害のある子どもなど、一人一人の子どもの( B )の状態等に応じ、嘱託医、( C )等の指示や協力の下に適切に対応すること。( D )が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図ること。

(組み合わせ)

	A	B	C	D
1	食物アレルギー	心身	かかりつけ医	栄養士
2	食物アレルギー	精神	看護師	栄養士
3	摂食障害	心身	かかりつけ医	保健師
4	摂食障害	心身	看護師	保健師
5	肥満	精神	栄養士	保健師

問14 次のうち、緑黄色野菜に関する記述として、適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 プロビタミンDともいわれるカロテンは、緑黄色野菜に多く含まれる。
- 2 「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」(文部科学省)において、トマト、ほうれん草、きゅうり、かぼちゃは緑黄色野菜である。
- 3 「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」(文部科学省)において、大根は白い根の部分が緑黄色野菜、葉がその他の野菜類に分類される。
- 4 「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」(厚生労働省)によると、20歳以上の全ての年代において男女ともに、1日の野菜摂取量の平均値は緑黄色野菜がその他の野菜類より多い。
- 5 「6つの基礎食品群」において、緑黄色野菜は第3群に分類されている。



問 15 次のうち、「食品による子どもの窒息・誤嚥<sup>ごえん</sup>事故に注意！」（令和3年1月：消費者庁）の窒息・誤嚥<sup>ごえん</sup>事故防止に関する記述として、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 豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせない。
- B 乳幼児に豆やナッツ類を与える場合は、小さく砕いて与える。
- C ミニトマトやブドウ等の球状の食品を乳幼児に与える場合は、4等分する、調理して軟らかくするなどして、よく噛んで食べさせる。
- D 食べているときは、姿勢をよくし、食べることに集中させる。
- E 節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底する。

(組み合わせ)

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

問 16 次の文は、食物アレルギーに関する記述である。( A ) ~ ( C ) にあてはまる語句を【語群】から選択した場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- ・ 鶏卵アレルギーは ( A ) のアレルゲンが主原因であり、オボムコイド以外は加熱や調理条件によってアレルゲン性は ( B )。
- ・ 牛乳アレルギーの場合、飲用乳の代替には、豆乳を用いることができるが、豆乳は牛乳と比較して、( C ) 含有量が少ないことに留意する。

【語群】

ア 卵黄	イ 卵白	ウ 低下する	エ 上昇する	オ 変化しない
カ カリウム	キ カルシウム	ク 鉄		

(組み合わせ)

	A	B	C
1	ア	ウ	カ
2	ア	オ	ク
3	イ	ウ	キ
4	イ	エ	キ
5	イ	オ	ク

問 17 次のうち、「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」(2019年：厚生労働省)における食物アレルギーに関する記述として、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 離乳開始前の子どもが入園し、食物アレルギー未発症、食物未摂取という場合も多くあるため、保育所で初めて食べる食物がないように保護者と十分に連携する。
- B 保育所における食物アレルギー対応の基本は、子どもが安全に保育所生活を送るという観点から、原因食品の「完全除去」か「解除」の両極で対応を進めるべきである。
- C 除去していた食品を解除する際には、保護者からの口頭での申し出でよい。
- D 原因物質を食べるだけでなく、吸い込むことや触れることも食物アレルギー発症の原因となるため、食事以外での食材を使用する時(小麦粉粘土等を使った遊び、豆まきなど)は、それぞれの子どもに応じた配慮が必要である。

(組み合わせ)

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

問 18 次のうち、体調不良の子どもの食事に関する記述として、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 消化のよい豆腐や白身魚などを与える。
- B 水分補給には、白湯、ほうじ茶や、小児用電解質液等を用いる。
- C 油を使った料理は控えるようにする。
- D 味つけは薄味とする。

(組み合わせ)

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

問 19 次のうち、「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年：厚生労働省）に示されている離乳に関する記述として、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 離乳を開始したら、母乳や育児用ミルクは与えない。
- B 生後7～8か月頃からは、舌でつぶせる固さのものを与える。
- C 離乳完了期には、手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やしていく。
- D 離乳が進むにつれて、卵は卵白から全卵に進めていく。

(組み合わせ)

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

問 20 次のうち、学童期・思春期の心身の発達と食生活に関する記述として、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 ローレル指数は、学童期の体格を評価するのに用いられることがある。
- B 思春期の過度な食事制限により、カルシウムの摂取不足が起こると、将来の骨粗しょう症の原因となる場合がある。
- C 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」（厚生労働省）では、推定エネルギー必要量は、成長期では男女ともに15～17歳が最大である。
- D 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」（厚生労働省）では、学童期の年齢区分は、6～7歳、8～9歳、10～11歳の3区分である。

(組み合わせ)

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