



a 0 7 0 8 0 0 0 0 a

## 平成 2 6 年 保 育 士 試 験 問 題

### 子 ど も の 食 と 栄 養

( 選 択 式 2 0 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。  
鉛筆・シャープペンシル以外での記入は、0点になる場合があります。

(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21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 間食として甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ幼児（1～5歳）の割合は、男女総数で10%を下回っている。
- B 「1～6歳」における炭水化物エネルギー比率（%）は、男女ともに20以上30未満の範囲にある。
- C 「1～6歳」において、補助栄養素・特定保健用食品の摂取量は、男女ともに1g以下である。
- D 「1～6歳」、「7～14歳」、「15～19歳」の三つの年齢階級間（男女別）で、果実類の摂取量を比較すると、最も少ないのは「15～19歳」女である。

（組み合わせ）

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

問2 次の文は、子どもの食事におけるカルシウム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 カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素である。
- B カルシウムの給源として重要である牛乳、乳製品は、「6つの基礎食品」において、第2群（類）の食品である。
- C 「日本人の食事摂取基準（2010年版）」では、3～5歳のカルシウムの食事摂取基準（推奨量：mg/日）は、男性のほうが女性よりも多い。
- D 水溶性ビタミンであるビタミンEは、腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素である。

（組み合わせ）

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

問3 次の文は、栄養素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 脂質は、エネルギー源として利用されるほか、細胞膜の主要な構成成分でもある。
- B アミロースとアミロペクチンは、いずれもでんぷんを構成する成分である。
- C リジンは、水溶性ビタミンの一種である。
- 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 次の文は、糖質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 ブドウ糖（グルコース）は、炭素、酸素、窒素からなる。
- B 果糖（フルクトース）は、単糖類の一つである。
- C 麦芽糖（マルトース）は、ブドウ糖と果糖が結合した二糖類である。
- D ショ糖（スクロース）は、ブドウ糖が多数結合した多糖類である。

(組み合わせ)

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

問5 次の文は、母乳栄養の留意点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 母乳栄養児において、母乳性黄疸がみられる場合がある。
- B 特発性乳児ビタミンK欠乏症（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おり、原因として母乳中のビタミンK含量が低いことなどがあげられる。
- C 妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌にも影響を与える。
- D 母親がウイルスによる感染症にかかっている場合、母乳を介して乳児にも感染する可能性がある。

(組み合わせ)

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

問6 次の文は、乳児期の消化に関する記述である。( A ) ~ ( E ) 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。

唾液中に含まれる唾液アミラーゼ(プチアリン)は、( A )を( B )や( C )などに分解する酵素である。出生直後は唾液の分泌も少なく、酵素活性も低い。また腭液中の腭アミラーゼの活性も、出生時は低い、その後次第に上昇するので、( A )を与えるのは離乳開始頃からが適切である。

小腸粘膜の消化酵素であるラクターゼは、乳糖を( D )と( E )に分解する酵素である。消化された乳糖は、乳児のエネルギー源などに利用される。

【語群】

ア たんぱく質	イ 脂質	ウ でんぷん	エ グリセリン
オ 脂肪酸	カ デキストリン	キ ペプチド	ク アミノ酸
ケ ショ糖	コ 麦芽糖	サ ブドウ糖(グルコース)	シ ガラクトース
ス 果糖			

(組み合わせ)

- |   | A | B | C | D | E |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ア | エ | オ | コ | サ |
| 2 | ア | キ | ク | ケ | コ |
| 3 | イ | エ | オ | サ | ス |
| 4 | ウ | カ | コ | サ | シ |
| 5 | ウ | ケ | コ | シ | ス |

問7 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食の進め方の目安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 離乳の開始では、つぶしがゆから始める。
- B 生後5、6か月頃の〈食事の目安〉調理形態は、「舌でつぶせる固さ」である。
- C 生後5、6か月頃の〈食べ方の目安〉のひとつに、「いろいろな味や舌ざわりを楽しむように食品の種類を増やしていく。」が示されている。
- D 生後12か月から18か月頃の〈食事の目安〉調理形態は、「歯で噛める固さ」である。

(組み合わせ)

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

問8 次の文は、乳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 「日本人の食事摂取基準（2010年版）」では、1～2歳における男性と女性のたんぱく質推奨量（g/日）は同じである。
- B 「日本人の食事摂取基準（2010年版）」において、3～5歳の鉄の推奨量（mg/日）は、男性のほうが女性よりも多い。
- C 幼児は消化器官の機能発達が未熟であり、胃の容量も小さいため、1日3回の食事だけでは必要な量を満たすことが困難なことが多い。したがって、間食は食事の一部と考え、エネルギーや栄養素、水分の補給を行うとよい。
- D 乳幼児で窒息を起こす原因となる食べ物として、ナッツ類、丸いあめ、もちなどがある。

（組み合わせ）

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

問9 次の文は、幼児期のむし歯（う歯）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 幼児期は、そしゃく機能を完成させる大切な時期なので、むし歯のない歯を保つことは重要である。
- B 「平成23年歯科疾患実態調査」によると、5歳において、乳歯にう歯を持つ者の割合は、年々減少傾向にある。
- C むし歯を防ぐためには、砂糖を多く使用した間食を少なくするとともに、食後の口すぎ、歯みがきを励行するよう心がける。
- D 砂糖は、1gあたり約4kcalのエネルギーを供給する糖質性エネルギー源であるが、頻回の摂取はむし歯の原因となりやすい。

(組み合わせ)

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

問10 次の文は、「日本人の食事摂取基準（2010年版）」における6～11歳（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 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。
- B ビタミンB<sub>1</sub>の食事摂取基準（推奨量）は、いずれの年齢区分においても、男性のほうが女性よりも多い。
- C ビタミンCの食事摂取基準（推奨量）においては、いずれの年齢区分においても、男性と女性は同じである。
- D 脂質の食事摂取基準（脂質の総エネルギーに占める割合（脂肪エネルギー比率）；%エネルギー）は、男性と女性のいずれの年齢区分においても、目安量として、50以上70未満とされている。

(組み合わせ)

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



問 11 次の文は、平成 25 年の「学校給食実施基準」の一部改正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 ナトリウム（食塩相当量）については、従来どおり「食事摂取基準（2010 年版）」の目標量の年齢ごとの平均の 33%未満を基準値としている。
- B 鉄については、従来どおり「食事摂取基準（2010 年版）」の推奨量（1 日）の 33%としている。
- C ビタミン B<sub>1</sub> 及びビタミン B<sub>2</sub> については、従来どおり「食事摂取基準（2010 年版）」の推奨量（1 日）の 40%としている。
- D マグネシウムについては、従来どおり「食事摂取基準（2010 年版）」の推奨量（1 日）の 40%を望ましい数値としている。

（組み合わせ）

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

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（2010 年版）」において、妊婦末期のエネルギー付加量（kcal/日）は、身体活動レベル I、II、III で異なっており、身体活動レベル III が最も多い。
- B 「日本人の食事摂取基準（2010 年版）」において、脂質の食事摂取基準のうち、n-6 系脂肪酸（目安量：g/日）の妊婦（付加量）は、+0 である。
- C 「日本人の食事摂取基準（2010 年版）」において、ナトリウム（食塩相当量：g/日）目標量の妊婦（付加量）は、+5.0 である。
- D 「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、妊娠中期の 1 日分付加量は、副菜、主菜、果物の区分で、それぞれ +1（S V）とされている。

（組み合わせ）

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

問 13 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 妊娠期・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事量を調節しましょう。
- B 赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。
- C 妊娠後期にはビタミン A の過剰摂取に気をつけて。
- D 望ましい体重増加量は、妊娠中の体型によっても異なります。

（組み合わせ）

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

問 14 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）における「発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”」に関する記述である。「幼児期」の内容の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、自分で進んで食べようとする
- B 一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べることができる
- C 食事のバランスや適量がわかる
- D おなかがすくリズムがもてる
- E 栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れはじめる

（組み合わせ）

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

問 15 次の文は、「食育基本法」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 「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育と同等であると位置付ける」と示されている。
- B 基本理念の一つに、「食品の安全性の確保等における食育の役割」が掲げられている。
- C 食育推進会議は、厚生労働省に置かれ、「食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること」をつかさどるとされている。
- D 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならないとされている。

(組み合わせ)

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

問 16 次の文は、「児童福祉施設における『食事摂取基準』を活用した食事計画について」  
(平成 22 年：厚生労働省)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。

子どもの健康状態及び栄養状態の特徴に応じて、必要な栄養素について考慮すること。  
子どもの健康状態及び栄養状態に特に問題がないと判断される場合であっても、基本的に  
エネルギー、たんぱく質、( A )、ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、( B )、  
カルシウム、鉄、ナトリウム(食塩)、( C )について考慮するのが望ましい。

【語群】

ア	炭水化物	イ	脂質	ウ	ビタミンC	エ	ビタミンD	オ	亜鉛
カ	銅	キ	コレステロール	ク	食物繊維				

(組み合わせ)

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

問 17 次の文は、乳児院の食事の提供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 乳児院は、日々保護者の委託を受けて、保育に欠けるその乳児又は幼児を保育することを目的とする施設である。ここでの食事の提供は、集団としての側面を持ちつつも、年齢差及び個人差が大きいこと、離乳食、食物アレルギーのある子どもや障害のある子ども等への配慮が必要な場合があり、柔軟に対応できることが大切である。
- B 乳児院の乳児又は幼児は、生後間もなくの授乳期から離乳期、幼児期へと、生涯にわたる食の基礎を作る重要な時期であるため、集団給食でありながらも個々の状況を把握し、栄養管理を行うことが求められる。
- C 調理担当職員、保育担当職員などそれぞれの職種ごとに職員が交代で業務を行っているため、離乳食の移行や、アレルギー、障害等による個別対応などの指示内容は、確実に伝達されるよう伝達手段を工夫するなどして、安全・確実に食事の提供が行えるよう配慮が必要である。

(組み合わせ)

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

問 18 次の文は、子どもの食物アレルギー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 そば、ピーナッツは誘発症状が重篤になる傾向がある。
- B 症状は、皮膚・粘膜、消化器、呼吸器、さらに全身性に認められることがある。
- C 乳児から幼児における主な原因食物として、鶏卵、乳製品、小麦などがあげられる。
- D 「原因となる食物を摂取しないこと」が基本である。

(組み合わせ)

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

問 19 次の文は、鉄および鉄の不足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（2010年版）」では、鉄は、多量ミネラルのひとつである。
- B 鉄は、各種酵素の構成成分である。
- C 欠乏によって、貧血や運動機能、認知機能等の低下を招く。
- D 水溶性ビタミンであるビタミンCは、鉄の吸収を促進するので、鉄を含む食品と一緒に摂取するとよい。

(組み合わせ)

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

問 20 次の文は、障害のある子どもに対する食事調理における配慮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 食べる機能に障害を伴う場合は、適正な栄養管理とともに、食べやすく摂取しやすい状態に調理した食事を提供する。
- B 嚥下が上手にできないと、飲み込みにくい、喉につまりやすい、むせやすいなどの症状がでる場合があるので、個々の状態に合わせて調理する。
- C 食べものを飲み込みやすく調整するために、調理に使用する食品として、くず粉や寒天などがある。
- D かぼちゃ、じゃがいもなどは、よく煮てから、食べる機能に合わせて、ペースト状やマッシュ状にすると、飲み込みやすい。

(組み合わせ)

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