

平成 25 年 保 育 士 試 験 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。
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、子どもの朝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 「平成21年国民健康・栄養調査報告」によると、「1－6歳」の朝食の欠食率は、男性女性ともに、3%を下回っている。
- B 「平成21年国民健康・栄養調査報告」によると、朝食の欠食率が最も高いのは、男性女性ともに、「30－39歳」である。
- C 脳は、通常はたんぱく質だけをエネルギー源として利用する組織なので、朝食欠食によるたんぱく質不足は、集中力の低下を招く。
- D 子どもの基本的生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動として、「『早寝早起き朝ごはん』国民運動」(平成18年)が、官民連携により展開されている。

(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（2010年版）」における子どものエネ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 1日当たりのエネルギー消費量（総エネルギー消費量）は、基礎代謝量、身体活動に伴うエネルギーなどで構成されるが、それに加えて、成長期である小児・乳児では、自己の成長に必要な組織増加分に相当するエネルギー（エネルギー蓄積量）と、その形成のためのエネルギーが必要である。

B エネルギーの食事摂取基準は、乳児期では、0～5（月）と6～11（月）として示されている。

C エネルギーの食事摂取基準は、幼児期では、身体活動レベルⅡが示されており、1～2（歳）と3～5（歳）のいずれも、男性の方が女性よりも多い。

D エネルギーの食事摂取基準は、6～7（歳）以上の年齢において、身体活動レベルⅠ、Ⅱ、Ⅲの3区分となっている。

（組み合わせ）

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

問3 次の文は、糖質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。

- (1) (A) は、糖類の構成成分として重要な単糖類であり、血液中にも存在する。
- (2) (B) は、(C) と (D) が結合したもので、一般に砂糖とよばれている。
- (3) グリコーゲンは、肝臓や筋肉に含まれる (E) である。

【語群】

ア	ガラクトース	イ	ブドウ糖 (グルコース)
ウ	果糖 (フルクトース)	エ	麦芽糖 (マルトース)
オ	ショ糖 (スクロース)	カ	単糖類
キ	二糖類	ク	多糖類

(組み合わせ)

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

問4 次の文は、たんぱく質に関する記述である。不適切な記述の組み合わせを一つ選びなさい。

- A 構成元素として炭素（C）、酸素（O）、水素（H）のほかに、必ず窒素（N）を含む。
- B 酵素やホルモンの材料となる。
- C 骨格を形成している。
- D 胃で消化が完了し、小腸では消化されない。
- E 血液中において、酸素を運搬するたんぱく質は、ミオグロビンである。

(組み合わせ)

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

問5 次の文は、乳汁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 母乳中の感染抑制物質のうち、免疫グロブリンの大部分を占める免疫グロブリンG (IgG) は、初乳に特に多く含まれ、新生児の感染予防に大きな役割を果たしている。
- B 母乳中のオリゴ糖は、ウェルシュ菌の増殖を促進する。ウェルシュ菌の作用によって腸内が酸性に傾き、腸内の病原菌の繁殖が抑えられる。
- C 「乳児用調製粉乳の安全な調乳、保存及び取扱いに関するガイドライン」(WHO/F A O共同作成) に沿い、調乳のポイントとして、「乳児用調製粉乳の調乳に当たっては、使用する湯は70℃以上を保つこと。(12ヶ月以下の乳児を対象)」があげられる。
- D 育児用ミルクには、脂肪酸の一種であるタウリンが添加されている。

(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 離乳の開始とは、初めてドロドロした食物を与えた時をいう。その時期は生後4か月になった頃が適当である。
- B 離乳の開始では、母乳やミルクは飲みたいだけ飲ませる。
- C 調味について、離乳の開始頃では調味料は必要ない。
- D 生後9か月から11か月頃の〈食べ方の目安〉のひとつに、「食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。」が示されている。

(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 朝・昼・夕の三度の食事を規則的にして、間食は時間と量を決めて与えるようにする。
- B 間食は、発育・発達状況や生活状況等に応じて、1日全体の概ね10~20%程度の量を目安にする。
- C 「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）の食事量の目安は、主食、副菜、主菜をそれぞれ成人の1/2弱程度としている。
- D 「日本人の食事摂取基準（2010年版）」では、1~2歳と3~5歳の脂肪エネルギー比率（%エネルギー）は、男性女性ともに、20以上30未満とされている。

(組み合わせ)

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

問8 次の文は、幼児期の摂食機能と食行動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 12～18 か月頃は、手づかみ食べが上手になるとともに、食具を使った食べる動きを覚える。
- B おおむね2歳では、基本的運動機能や指先の機能が発達する。それに伴い、食事など身の回りのことを自分でしようとする。
- C 最初の永久歯の萌出は、3歳頃である。
- D 幼児期には、睡眠、食事、遊びといった活動にメリハリが出てくるので、一生を通じての食事リズムの基礎を作る重要な時期になる。

(組み合わせ)

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

問9 次の文は、学校給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 「学校給食法」では、学校給食の目標の一つに、「適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。」をあげている。
- B 「学校給食法」において、「学校給食」とは、学校給食の目標を達成するために、義務教育諸学校において、その児童又は生徒に対し実施される給食をいう。
- C 学校給食の食事内容については、地場産物や郷土に伝わる料理を積極的に取り入れ、児童生徒が郷土に関心を寄せる心を育むとともに、地域の食文化の継承につながるよう配慮する。
- D 学校給食の調理方式には、自校の調理室で自校分を調理する単独調理場方式と、共同調理場で複数校分を調理する共同調理場方式がある。

(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 体重 1 kg 当たりの基礎代謝量である基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日) は、男性女性ともに、6～7歳のほうが3～5歳よりも高い値である。
- B 8～9歳では、たんぱく質の食事摂取基準（推奨量：g/日）は、男性のほうが女性よりも多い。
- C 10～11歳では、男性と女性のカルシウムの食事摂取基準（推奨量：mg/日）は、同じである。
- D 脂質の食事摂取基準（脂肪エネルギー比率：%エネルギー）は、男性女性ともに、年齢が高くなるにつれて多くなり、10～11歳では、25以上35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、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）」では、鉄（推奨量：mg/日）の妊婦（付加量）初期は、+0となっている。
- B 「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）では、『主菜』を中心に、エネルギーをしっかりと」と示されている。
- C 「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）では、ビタミンAの栄養機能食品を利用することも勧めている。
- D 「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「妊娠期の至適体重増加チャート」では、妊娠全期間を通しての推奨体重増加量は、体格区分が「低体重（やせ）」の場合、9～12kgとなっている。

（組み合わせ）

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

問 12 次の文は、思春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 成長期には骨形成が骨吸収を上回り、骨量は増加する。
- B 「日本人の食事摂取基準（2010年版）」では、男性女性ともに、カルシウム（推奨量：mg/日）の食事摂取基準が最も多い年齢区分は、12～14歳である。
- C 急速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。
- 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、普通牛乳は、カルシウムとともに鉄を豊富に含むので、不規則な食生活やダイエットなどが原因でおこる鉄欠乏性貧血の予防のための食品として適している。

（組み合わせ）

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

問 13 次の文は、「食育基本法」第2条の一部である。（ 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。

食育は、食に関する（ A ）を養い、生涯にわたって（ B ）を実現することにより、国民の（ C ）と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

（組み合わせ）

- | | A | B | C |
|---|--------|--------|----------|
| 1 | 感謝の念 | 豊かな食生活 | 心身の健康の増進 |
| 2 | 感謝の念 | 健全な食生活 | 健康寿命の延長 |
| 3 | 適切な判断力 | 健全な食生活 | 心身の健康の増進 |
| 4 | 適切な判断力 | 豊かな食生活 | 健康寿命の延長 |
| 5 | 知識 | 健全な食生活 | 健康寿命の延長 |

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 食育の実践においては、養護と教育を一体として総合的に展開していくことが求められる。
- B 乳幼児を対象とする食育においては、発育・発達に応じた内容とする。
- C 子どもと調理員との関わりや、調理室など食に関わる保育環境に配慮する。
- D 栄養士が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図る。

(組み合わせ)

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

問 15 次の文は、「平成 17 年度乳幼児栄養調査」(厚生労働省)における子どもの食事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 子どもの食事で特に気をつけていることについては、6 か月～1 歳未満、1 歳、2 歳、3 歳のいずれの年齢においても、「栄養バランス」が7、8 割となっている。
- B 子どもの食事で特に気をつけていることにおいて、「食事のマナー」は、年齢が上がるにつれ、割合が高くなる傾向がみられる。
- C 1 歳以上の主要食物の摂取状況では、ほぼ毎日食べている食物は、牛乳・乳製品、穀類の順に高率である。
- D 野菜は毎日摂取することが望ましいが、1 歳以上で、野菜を毎日食べない子どもは約 4 割であり、ほとんど食べない子どももみられる。

(組み合わせ)

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

問 16 次の文は、保育所の食事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 「児童福祉施設の設備及び運営に関する基準」(昭和 23 年厚生省令第 63 号)において、保育所の設備の基準として、調理室を設けることが定められている。
- B 乳幼児期から、様々な食べ物の多くの味を経験できる食事を提供することが幅広い味覚を作り上げ、偏らない嗜好の形成を支援することになる。
- C 保育所は、入所する子どもにとって1日の生活時間の大半を過ごすところであり、保育所における食事の意義は大きい。
- D 「保育所保育指針」第5章「健康及び安全」の3「食育の推進」では、「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」とすることが示されている。

(組み合わせ)

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

問 17 次の文は、「授乳・離乳の支援ガイド」（平成 19 年：厚生労働省）における鉄の不足に関する記述である。（ A ）～（ D ）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。

生後（ A ）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、調理用に使用する（ B ）のかわりに（ C ）を使用する等工夫する。フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではない。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、（ D ）か月以降とする。

【語群】

ア 6	イ 9	ウ 12
エ 白身魚	オ たんぱく質性食品	カ 牛乳・乳製品
キ 育児用ミルク	ク フォローアップミルク	ケ 大豆乳

（組み合わせ）

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

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 乳糖不耐症は、先天性代謝異常症のひとつであり、生後早期にマススクリーニングにより発見し、適切なミルクを与えるなど治療を行えば、心身ともに正常に発育できる。
- B 同量の母乳と育児用ミルク（調製粉乳を13%で調乳したミルク）を比較すると、ビタミンKの含有量は、母乳のほうが豊富である。したがって、母乳育児は乳児ビタミンK欠乏性出血症の予防に役立つ。
- C 食物繊維は、腸の蠕動運動を促進する作用があるので、幼児の便秘の際には、食物繊維を食事に取り入れるとよい。
- D 口内炎では、舌ざわりがよく滑らかな食品、飲み込みやすい食品を与える。味つけは薄味とし、塩味や酸味の強い食品を避ける。

(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 摂食機能発達を導くためには、暦年齢ではなく摂食機能に関する発達の程度に合わせた調理形態や食品の選択が重要である。
- B 食べものの硬さ、大きさ、粘性などが子どもの発達程度にあっていないと、摂食機能発達の妨げとなったり、誤嚥などにつながることもある。
- C 食事中と食事後の数十分間は背もたれを動かすことのできるベッドや椅子などを使って少しでも上体を起こし、胃に入った食べものが食道に逆流することのないように気をつける。
- D 口唇でうまくスプーンの上の食べものを取り込めない場合は、スプーンは深さの浅いものがよく、摂食機能が高まるにつれて、だんだんと深さを増していくようにする。

(組み合わせ)

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

問 20 次の文は、障害のある子どもの栄養と食事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 重症心身障害児では、嘔吐、食道・胃逆流、胃・十二指腸の通過障害などにより、栄養摂取量不足に陥りやすい。
- B 経管栄養法とは、管を通して流動性のある栄養食（栄養剤）を消化器官へ注入する方法である。
- C 干しのみ、ウエハースなどは、口腔内に付着しにくく、飲み込みやすい。
- D 摂食が困難な場合には、調理の工夫として、食品には滑らかさがあり、のどごしがよく、むせないで摂取できるように適度の水分を含んでいることが必要である。

(組み合わせ)

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