

子どもの食と栄養

問 1

次の文のうち、「授乳・離乳の支援ガイド」（平成19年：厚生労働省）におけるⅡ「離乳編」の一部として正しいものを○、誤ったものを×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A. 離乳とは、母乳または育児用ミルク等の乳汁栄養から離乳食に移行する過程をいう。
- B. 離乳の完了とは、母乳や育児用ミルクを飲んでいない状態をいう。
- C. 「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという目と手と口の協調運動であり、摂食機能の発達の上で重要な役割を担う。
- D. 成長の目安は、体重と身長からローレル指数を求めて判定する。

【組み合わせ】	A	B	C	D
1	○	○	○	×
2	○	○	×	○
3	×	×	○	○
4	×	×	○	×
5	×	×	×	○

問 2

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.ガラクトースは、単糖類である。
- B.ブドウ糖（グルコース）は、シヨ糖、乳糖、麦芽糖などの構成成分である。
- C.麦芽糖（マルトース）は、さとうきびに存在する。
- D.果糖（フルクトース）は、シヨ糖の構成成分である。

【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.ヨウ素は、甲状腺ホルモンの構成成分であり、昆布に多く含まれる。
- B.鉄は、ヘモグロビンの成分であり、レバーに多く含まれる。
- C.マグネシウムは、骨や歯の構成成分であり、乳製品に多く含まれる。
- D.亜鉛が不足すると、味覚障害の一因となる。

【組み合わせ】	A	B	C	D
1	○	○	○	○
2	○	○	×	○
3	○	×	×	×
4	×	○	×	○
5	×	×	○	○

問 4

次の文は、ビタミン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Aは、皮膚や目・鼻・のど・胃腸等の粘膜を正常に保ち、欠乏すると夜盲症の原因となる。
- B. ビタミンB 1 は、糖質代謝を促進し、欠乏すると脚気の原因となる。
- C. ビタミンCは、コラーゲンの生成と維持に関与し、欠乏すると壊血病の原因となる。
- D. ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進し、欠乏するとくる病の原因となる。

【組み合わせ】	A	B	C	D
1	○	○	○	○
2	○	○	○	×
3	○	×	○	×
4	×	○	×	○
5	×	×	×	○

問 5

次の文は、幼児期の健康上の課題と食生活に関する記述である。不適切な記述を一つ選びなさい。

1. 幼児期の肥満への対応は、成長期であるため、極端な食事制限は行わない方がよい。
2. 乳歯は、永久歯に抜けかわるため、むし歯（う歯）になっても治療は控えてよい。
3. むし歯（う歯）を防ぐには、甘い間食を少なくし、食後の口ゆすぎ、歯みがきの励行を心がける。
4. 菓子の中でも、砂糖含有量が多く、歯の表面への粘着性が高いもので、口腔内滞在時間が長いものは、う蝕誘発性が高い。
5. 幼児期の肥満は、学童期以降の肥満につながる可能性をもっている。

問 6

次の文は、「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」の栄養素の指標についての記述である。
（ 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。

- 栄養素の指標は、3つの目的からなる5つの指標で構成する。
- 摂取不足の回避を目的として（ A ）を設定する。（ A ）は、半数の人が必要量を満たす量である。
- （ A ）を補助する目的で、（ B ）を設定する。（ B ）は、ほとんどの人が充足している量である。
- 十分な科学的根拠が得られず、（ A ）と（ B ）が設定できない場合には（ C ）を設定する。
- 過剰摂取による健康障害の回避を目的として、（ D ）を設定する。
- 生活習慣病の予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量として（ E ）を設定する。

【語群】

ア: 耐容上限量 イ: 目標量 ウ: 推定平均必要量 エ: 目安量 オ: 推奨量

【組み合わせ】	A	B	C	D	E
1	ア	イ	ウ	エ	オ
2	ウ	エ	オ	ア	イ
3	ウ	オ	エ	ア	イ
4	オ	ウ	ア	エ	イ
5	オ	ウ	イ	ア	エ

問 7

次の表は、3色食品群の食品の分類に関するものである。表中の（ A ）～（ D ）にあてはまる食品の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

表

赤のグループ (主に体を作るもとになる)	(A) 大豆
黄のグループ (主に体を動かすエネルギーのもとになる)	いも類 (B) (C)
緑のグループ (主に体の調子を整えるもとになる)	(D)

【組み合わせ】

A

B

C

D

1	米・パン・めん類	魚・肉・卵	油脂	野菜・果物
2	魚・肉・卵	米・パン・めん類	野菜・果物	油脂
3	魚・肉・卵	米・パン・めん類	油脂	野菜・果物
4	油脂	米・パン・めん類	魚・肉・卵	野菜・果物
5	油脂	野菜・果物	米・パン・めん類	魚・肉・卵

問 8

次の表は、「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」の一部である。表中の（ 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。

表

	離乳の開始 ―――→ 離乳の完了			
	（ A ）	（ B ）	9 か月～11 か月頃	12 か月～18 か月頃
〈食べ方の目安〉	○子どもの様子をみながら、1 日 1 回 1 さじずつ始める。 ○母乳やミルクは飲みたいだけ与える。	○1 日 2 回食で、食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事のリズムを大切に、1 日 3 回食に進めていく。 ○家族一緒に楽しい食卓体験を。	○1 日 3 回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。
		➡	➡	➡
〈食事の目安〉 調理形態	なめらかにすりつぶした状態	（ C ）でつぶせる固さ	（ D ）でつぶせる固さ	（ D ）で噛める固さ

【組み合わせ】

	A	B	C	D
1	生後 3、4 か月頃	5 ～ 8 か月頃	舌	歯
2	生後 5、6 か月頃	7、8 か月頃	歯ぐき	歯
3	生後 3、4 か月頃	5 ～ 8 か月頃	歯	歯ぐき
4	生後 5、6 か月頃	7、8 か月頃	舌	歯ぐき
5	生後 4 か月頃	5 ～ 8 か月頃	歯ぐき	歯

問 9

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.分娩後、数日以内に分泌される黄色みをおびた粘りのある乳を初乳という。
- B.調製粉乳には、乳児用調製粉乳、低出生体重児用粉乳、ペプチドミルク、フォローアップミルク等がある。
- C.乳児用調製粉乳は、月齢により与える調乳濃度が異なる。
- D.フォローアップミルクを使用する場合は、生後9か月以降とする。

【組み合わせ】	A	B	C	D
1	○	○	○	×
2	○	○	×	○
3	○	×	○	×
4	×	×	○	×
5	×	×	×	○

問 1 0

次の文は、「平成27 年度乳幼児栄養調査」（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. 午後10 時以降に就寝する子どもの割合（0～6 歳児）では、平日・休日ともに保護者の就寝時刻が「深夜 1 時以降」が最も高率であった。
- B. 「子どもの共食の状況」（2～6 歳）で、家族そろって食事をする子どもの割合は、朝食よりも夕食が多かった。
- C. 毎日、朝食を「必ず食べる」と回答した子どもの割合は、約60%であった。
- D. 「社会経済的要因別主要食物の摂取頻度」では、経済的な暮らし向きが「ゆとりなし」の場合、インスタントラーメンやカップ麺の摂取頻度が、「ゆとりあり」の暮らし向きよりも高い傾向がみられた。

【組み合わせ】	A	B	C	D
1	○	○	○	×
2	○	○	×	○
3	○	×	○	×
4	×	○	×	○
5	×	×	×	×