

平成30年 保育士試験(後期)及び
国家戦略特別区域限定保育士試験問題

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。
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 次の文は、子どもの食生活の現状と課題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 「孤食」は、食事を一人で食べることをいう。
- B 「個食」は、家族が同じ食卓についても別々のものを食べることをいう。
- C 「固食」は、固いものばかり食べることをいう。
- D 「粉食」は、パン・麺など粉から作られたものばかり食べることをいう。
- E 「子食」は、保護者が食べさせることをいう。

(組み合わせ)

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

問2 次の【I群】のミネラルの種類と【II群】の主な供給源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 カルシウム
- B 鉄
- C ナトリウム

【II群】

- ア レバー
- イ 牛乳
- ウ 食塩

(組み合わせ)

	A	B	C
1	ア	イ	ウ
2	ア	ウ	イ
3	イ	ア	ウ
4	イ	ウ	ア
5	ウ	ア	イ

問3 次の文は、たんぱく質に関する記述である。(A) ~ (D) にあてはまる語句および数値の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- ・ たんぱく質は、脂質や糖質と異なり、炭素、酸素、水素のほか、(A) を一定量含むことを特徴としている。
- ・ たんぱく質を構成するアミノ酸のうち、食事から摂取しなければならないアミノ酸を (B) という。
- ・ 摂取した食品中のたんぱく質は、(C) で最初の消化作用を受ける。
- ・ たんぱく質は1gあたり、約 (D) kcal のエネルギーを生じる。

(組み合わせ)

	A	B	C	D
1	窒素	必須アミノ酸	小腸	4
2	窒素	必須アミノ酸	胃	4
3	塩素	非必須アミノ酸	小腸	4
4	窒素	非必須アミノ酸	胃	9
5	塩素	非必須アミノ酸	胃	9

問4 次の文は、脂質および脂肪酸に関する記述である。不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 飽和脂肪酸は、バター、牛脂、豚脂などの動物性食品の油脂に多く含まれる。
- 2 不飽和脂肪酸は、細胞膜の構成成分となる。
- 3 コレステロールは、性ホルモンやステロイドホルモンの材料になる。
- 4 トランス脂肪酸は、マーガリン、ショートニング等に含まれている。
- 5 食品に含まれる脂質の大部分は複合脂質である。

問5 次の文は、「日本人の食事摂取基準 (2015年版)」に関する記述である。不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 平成27(2015)年度から平成31(2019)年度の5年間に使用するものである。
- 2 「健康増進法」に基づき、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すものである。
- 3 健康な個人並びに健康な人を中心とした集団を対象とし、高血圧、脂質異常、高血糖、腎機能低下に関して保健指導レベルにある者までを含む。
- 4 年齢区分は1～19歳を小児、20歳以上を成人とする。
- 5 エネルギー収支バランスの維持を示す指標として、体格(BMI: body mass index)が採用されている。

問6 次の文は、献立作成・調理の基本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 主食は、肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とするたんぱく質を多く含む料理が含まれる。
- B 主菜には、ごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理が含まれる。
- C 副菜は、野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれる。
- D 食品の消費期限とは、期限を過ぎたら食べないほうがよい期限である。
- E 食品の賞味期限とは、おいしく食べることができる期限であり、この時期を過ぎるとすぐに食べられないということではない。

(組み合わせ)

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

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に関する記述である。不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 離乳の開始では、アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始める。
- 2 調味について、離乳の開始頃は調味料は必要ない。
- 3 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。
- 4 卵は卵白（固ゆで）から始め、その後全卵を与える。
- 5 魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと進めていく。

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）Ⅱ「離乳編」に示されている咀嚼機能の発達の目安に関する記述である。【Ⅰ群】の月齢と【Ⅱ群】の咀嚼機能の発達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 5、6か月頃（離乳食の開始）
- B 7、8か月頃
- C 9～11か月頃
- D 12～18か月頃

【Ⅱ群】

- ア 口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚える。
- イ 口の前の方を使って、食べ物を取り込み、舌と上あごでつぶしていく動きを覚える。
- ウ 舌と上あごでつぶせないものを、歯ぐきの上でつぶすことを覚える。
- エ 口に入った食べ物を、えん下（飲み込む）反射が出る位置まで送ることを覚える。

（組み合わせ）

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

問9 次の文は、「平成27年度乳幼児栄養調査」(厚生労働省)における幼児期(2歳～6歳)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 「現在子どもの食事について困っていること」で、「遊び食べをする」が最も高率で見られるのは2歳～3歳未満である。
- B 「現在子どもの食事について困っていること」で、「むら食い」と回答した者は、子どもの年齢が高くなるにつれて増加する。
- C 「子どもの主要食物の摂取頻度」で、野菜を毎日2回以上食べる子どもは、5人に1人となっている。
- D 「子どもの食事で特に気をつけていること」で、最も高率で見られるのが「栄養バランス」である。

(組み合わせ)

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

問10 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 幼児期は成長の時期であるため、良質なたんぱく質摂取のために植物性たんぱく質のみをとるとよい。
- B 幼児期は消化吸収機能が未熟であり、3回の食事だけでは必要な栄養量を満たすことが難しいため、間食でエネルギーや栄養素、水分を補給する必要がある。
- C 体重1kgあたりのエネルギー必要量は、幼児期の方が成人よりも多い。
- D 幼児期の間食の量は、通常1日のエネルギー摂取量の40%前後を目指すといよい。

(組み合わせ)

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

問 11 次の文は、「食に関する指導の手引―第1次改訂版―」（平成22年：文部科学省）に示されている「食に関する指導の目標」の一部である。誤ったものを一つ選びなさい。

- 1 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- 2 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- 3 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
- 4 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- 5 おいしく、楽しく食べることで「生きる力」の基礎を培う。

問 12 次の文は、20～29歳の女性の健康と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 「平成28年国民健康・栄養調査」によると、肥満者（BMI $\geq 25\text{kg/m}^2$ ）の割合は、成人男女の年齢層の中で最も高い。
- B 妊娠前の体格が「低体重（やせ）」や「ふつう」であり、妊娠中の体重増加量が7kg未満の場合には、低出生体重児を出産するリスクが高くなると言われている。
- C 「平成28年国民健康・栄養調査」によると、朝食の欠食率は、成人女性の他の年齢層の中で最も高い。
- D 「平成28年国民健康・栄養調査」によると、野菜摂取量の平均値は、成人女性の他の年齢層の中で最も高い。

（組み合わせ）

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

問 13 次の文は、妊娠期の栄養と食生活に関する記述である。適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 妊娠後期には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、鉄を十分摂取することが必要である。
- 2 妊娠期における推奨体重増加量は、非妊娠時の体格区別に示されている。
- 3 「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、カルシウムの妊婦の付加量は、初期、中期、後期とも+200mgである。
- 4 妊娠初期にビタミンCを過剰摂取すると、胎児の奇形発生率が高くなる。
- 5 イワシは食物連鎖によって水銀を多く含むので、妊娠中は食べる際に注意が必要である。

問 14 次の文は、母乳育児に関する記述である。不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 母乳は乳児に最適な成分組成で、代謝負担が少ない。
- 2 感染症の発症及び重症度が低下する。
- 3 HTLV-1（ヒトT細胞白血病ウイルス1型）は、母乳を通じて感染する可能性がある。
- 4 人工栄養児に比べ、肥満となるリスクが高い。
- 5 出産後の母体の回復を促進する。

問 15 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 市販されている乳児用調製粉乳の標準調乳濃度は、約30%である。
- B 無菌操作法では、調乳に使用する哺乳びんや乳首などの用具を事前に消毒する必要はない。
- C 無菌操作法の調乳の際には、一度沸騰させた70℃以上の湯を使用し、調乳後2時間以内に使用しなかったミルクは廃棄する。
- D フォローアップミルクは、鉄が添加されていない。

(組み合わせ)

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

問 16 次の文は、「食育基本法」の前文の一部である。(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。

子どもたちに対する (A) は、心身の成長及び (B) に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって (C) を培い豊かな人間性をはぐくんでいく (D) となるものである。

(組み合わせ)

	A	B	C	D
1	養護	環境	健全な心と身体	実践
2	環境の整備	人格の形成	適切な判断力	基礎
3	食育	人格の形成	健全な心と身体	基礎
4	養護	保育	健全な心と身体	食育
5	食育	保育	適切な判断力	実践

問 17 次の文は、体調不良の子どもへの食事の与え方に関する記述である。不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 水分補給には、白湯（さゆ）、ほうじ茶、小児用電解質液などが適している。
- 2 焼く、油脂を使って炒める、揚げるなどは、消化に良い調理法である。
- 3 吐き気、嘔吐がある場合は、それがおさまってから水分を少しずつ与える。
- 4 同じ材料でも、切り方によって消化を良くすることができる。
- 5 口内炎がある場合には、舌ざわりがなめらかで飲み込みやすいものがよい。

問 18 次の文は、食物アレルギーの栄養食事指導の原則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 必要最小限の除去とし、過剰な除去を避ける。「念のため」「心配だから」という理由だけで除去をしない。
- B 安全性の確保のため、アレルゲンが混入しないように十分な誤食防止対策をとる。周囲にも対応方法を理解してもらう。
- C 栄養面への配慮として、食物除去による栄養不良を未然に防ぐため、定期的に栄養評価を行う。
- D 家族のQOL維持のため、個々の患者、家庭環境に応じた指導をする。

(組み合わせ)

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

問19 次の文は、ビタミンC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。

ビタミンCは、(A) ビタミンであり、食品では新鮮な果実や緑黄色野菜に多く含まれている。また、ビタミンCは皮膚や細胞の(B) の合成に必須である。欠乏すると(C) となる。

【語群】

ア 水溶性	イ 脂溶性	ウ メラニン	エ レチノール
オ コラーゲン	カ くる病	キ 壊血病	ク 脚気

(組み合わせ)

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

問20 次の文は、「保育所保育指針」(厚生労働省告示第117号平成29年3月31日)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。

子どもが自らの(A) や体験を通して、自然の恵みとしての食材や食の循環・環境への意識、調理する(B) が育つように、子どもと(C) 等との関わりや、調理室など食に関わる(D) に配慮すること。

(組み合わせ)

- | | A | B | C | D |
|---|----|-----------|-----|------|
| 1 | 感覚 | 意欲 | 保育士 | 保育環境 |
| 2 | 生活 | 人への感謝の気持ち | 栄養士 | 衛生面 |
| 3 | 生活 | 人への感謝の気持ち | 調理員 | 衛生面 |
| 4 | 生活 | 意欲 | 栄養士 | 食育 |
| 5 | 感覚 | 人への感謝の気持ち | 調理員 | 保育環境 |