

平成 3 1 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 次の文は、栄養素の消化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。

- ・ 唾液に含まれる (A) は、でんぷんを加水分解する酵素である。
- ・ 中性脂肪の消化は、主に膵液中の (B) の作用により小腸で行われる。
- ・ 二糖類の麦芽糖は、小腸粘膜において (C) によって分解される。このような消化を (D) 消化という。

【語群】

ア	ペプシン	イ	アミラーゼ	ウ	リパーゼ	エ	膜
オ	マルターゼ	カ	ラクターゼ	キ	腸	ク	粘液

(組み合わせ)

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

問2 次の文は、ビタミンの生理機能に関する記述である。【I群】のビタミンと【II群】の内容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 ビタミンK
- B ビタミンD
- C ビタミンC
- D 葉酸

【II群】

- ア 小腸からのカルシウム吸収を促進し、欠乏すると小児ではくる病、成人では骨軟化症の発症リスクが高まる。
- イ 皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必須で、欠乏すると血管がもろくなる。
- ウ 血液凝固因子の活性化に必要なビタミンで、母乳栄養児は欠乏に陥りやすい。
- エ 受胎の前後に十分量を摂取すると、胎児の神経管閉鎖障害のリスクを低減できる。

(組み合わせ)

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

問3 次の文は、糖質に関する記述である。(A) ~ (C) にあてはまる数値および語句の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

糖質は主要なエネルギー源で、1gあたり (A) kcal のエネルギーを供給する。体内では単糖類として吸収され、肝臓に運ばれ、(B) に変換される。エネルギー源として利用されなかった糖質は、グリコーゲンや (C) として、体内に蓄積される。

(組み合わせ)

	A	B	C
1	4	ブドウ糖	脂肪
2	4	乳糖	脂肪
3	7	ブドウ糖	たんぱく質
4	9	乳糖	たんぱく質
5	9	ブドウ糖	脂肪

問4 次の文は、日本の食をめぐる現状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28年度食料自給率(農林水産省)は、カロリーベースで40%以下である。
- 2 日本型食生活は、ごはんを中心に多様な副食などを組み合わせることができるため、栄養バランスに優れている。
- 3 中食とは、家庭内で手づくりされた料理を食べることをいう。
- 4 日本の食生活は飽食の時代といわれ、大量の食品を廃棄している。
- 5 遺伝子組換え食品とは、他の生物から有用な性質を持つ遺伝子を取り出し、その性質を持たせた植物などに組み込む技術を利用して作られた食品であり、農作物や食品添加物に利用されている。

問5 次の文は、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」の栄養素の指標の目的と種類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。

〈目的〉	〈種類〉
摂取不足の回避	推定平均必要量、（ A ） * これらを推定できない場合の代替指標：（ B ）
過剰摂取による健康障害の回避	（ C ）
生活習慣病の予防	（ D ）

（組み合わせ）

	A	B	C	D
1	推奨量	目標量	耐容上限量	目安量
2	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量
3	目安量	推奨量	耐容上限量	目標量
4	耐容上限量	目標量	推奨量	目安量
5	耐容上限量	目安量	目標量	推奨量

問6 次の図は、野菜の切り方を表している。図中の（ A ）～（ E ）にあてはまる切り方の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

著作権の関係により公表できません。

（組み合わせ）

	A	B	C	D	E
1	せん切り	小口切り	くし形切り	輪切り	みじん切り
2	せん切り	みじん切り	小口切り	輪切り	くし形切り
3	せん切り	みじん切り	くし形切り	小口切り	輪切り
4	小口切り	みじん切り	せん切り	輪切り	くし形切り
5	くし形切り	みじん切り	せん切り	小口切り	輪切り

問7 次の文は、「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」（厚生労働省）における離乳期に関する記述である。不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 離乳食の開始時期は、「6か月」と回答した者の割合が最も高かった。
- 2 離乳食の開始の目安は、「月齢」と回答した者の割合が最も高かった。
- 3 離乳食の完了時期は、「13～15か月」と回答した者の割合が最も高かった。
- 4 離乳食について困ったことは、「特にない」と回答した者の割合が最も高かった。
- 5 離乳食について学んだ場所（人）としては、「保健所・市町村保健センター」と回答した者の割合が最も高かった。

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」の「離乳の進め方」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。

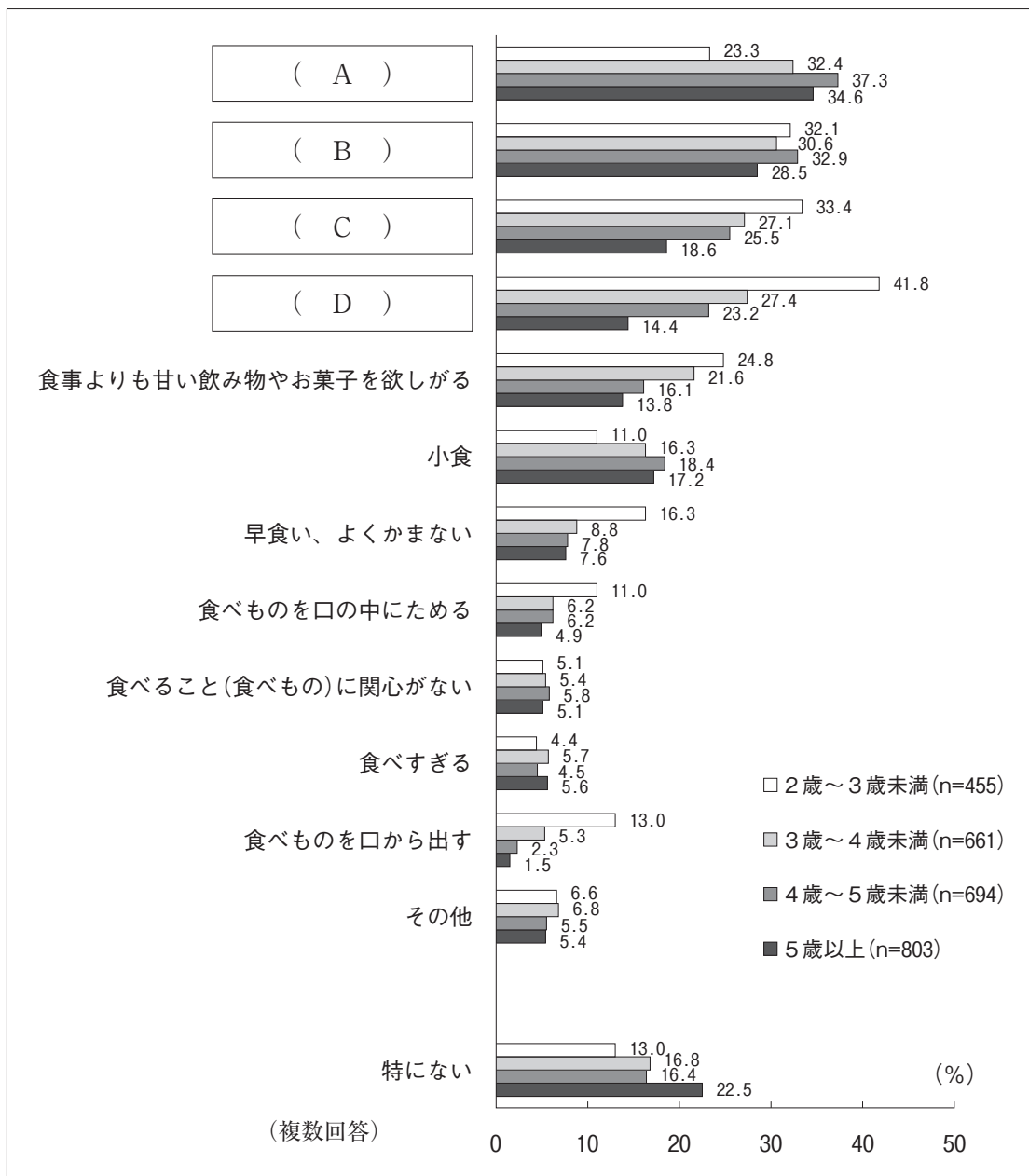
- A 離乳が進むにつれて、卵は卵白（固ゆで）から全卵へ進めていく。
- B 離乳開始の発達の日安として、つかまり立ちがあげられる。
- C 離乳の開始前に果汁を与えることについては、栄養学的な意義は認められていない。
- D 食事の量の評価は、成長の経過で評価する。

（組み合わせ）

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

問9 次の図は、「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「現在子どもの食事で困っていること」（回答者：2～6歳児の保護者）である。図中の（A）～（D）にあてはまらないものを一つ選びなさい。

図



- 1 偏食する
- 2 むら食い
- 3 遊び食べをする
- 4 食べるのに時間がかかる
- 5 作るのが負担、大変

問 10 次の文は、「授乳・離乳の支援ガイド」（平成 19 年：厚生労働省）Ⅰ「授乳編」の「母乳育児の支援を進めるポイント」の一部である。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 すべての妊婦さんやその家族とよく話し合いながら、母乳で育てる意義とその方法を教えましょう。
- B 出産後はできるだけ早く、母子がふれあって母乳を飲めるように、支援しましょう。
- C 授乳時以外は、母親と赤ちゃんが別室にいられるように、支援しましょう。
- D 母親が飲ませたいときだけ、母乳を飲ませられるように、支援しましょう。

(組み合わせ)

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

問 11 次の文は、学童期の心身の特徴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 乳歯の永久歯への生えかわりは、9 歳頃から始まる。
- B 生活の夜型化は、朝食の欠食につながりやすい。
- C 学童期は、成長に不可欠なカルシウムや鉄の摂取に留意する。
- D 学童期の肥満は、成人期の肥満に移行しにくい。

(組み合わせ)

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

問 12 次の文は、「平成 28 年国民健康・栄養調査」(厚生労働省)における 20～29 歳の男性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 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 朝食の欠食率は、成人男性の中で最も高い。
- C 野菜摂取量の平均値は、成人男性の中で最も低い。
- D 1 日の歩数の平均値は、成人男女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)の一部である。誤ったものを一つ選びなさい。

- 1 妊娠したら、健康なからだづくりを
- 2 お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます
- 3 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- 4 たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- 5 からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

問 14 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 乳児院や病院など多人数の乳児を対象として、数回分のミルクをまとめて調製する方法を無菌操作法という。
- B アミノ酸混合乳は、重篤なアレルギー児用の人工乳である。
- C フォローアップミルクの使用開始月齢は、生後6か月である。
- D ペプチドミルクは、たんぱく質を分子量の小さいペプチドに酵素分解したものである。

(組み合わせ)

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

問 15 次の文は、「平成 27 年度乳幼児栄養調査結果の概要」(厚生労働省)における授乳期の栄養方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 10年前に比べ、授乳期の栄養方法は、母乳栄養の割合が増加した。
- B 母乳を与えている割合は、混合栄養も含めると生後3か月で約90%であった。
- C 「出産後1年未満に働いていた者」の母乳栄養の割合は、10年前に比べて減少した。
- D 授乳について困ったこと(総数)は、「母乳が足りているかどうかわからない」が最も高かった。

(組み合わせ)

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

問 16 次の文のうち、「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 食事の提供を含む食育計画を全体的な計画に基づいて作成し、その評価及び改善に努めること。
- B 保育所における食育は、健康な生活の基本としての「生きる力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とすること。
- C 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こと。
- D 子どもと調理員等との関わりや、調理室など食に関わる保育環境に配慮すること。

(組み合わせ)

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

問 17 次の文は、「児童福祉施設における食事の提供ガイド」（平成 22 年：厚生労働省）の「調理実習（体験）等における食中毒予防のための衛生管理の留意点」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 実習の献立については、年齢、発達段階に応じた構成とし、衛生管理の観点からも、十分な加熱を基本とし、容易に加熱できる献立とすることが望ましい。
- B 衛生管理については、調理前の手洗いのみを確認すればよい。
- C 加熱をする場合には十分に行い、中心温度計で、計測、確認、記録を行う。
- D 加熱調理後は、すみやかに（2 時間以内）喫食をすることを徹底する。

（組み合わせ）

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

問 18 次の文は、疾病および体調不良の子どもへの食事の留意点に関する記述である。不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 消化のよいものを与えるとよい。
- 2 野菜スープの上ずみ、みそ汁の上ずみ、重湯などは消化管に対する負担が少ない。
- 3 肉類は、脂肪の多い牛肉が適している。
- 4 脱水症を予防するために、水分を補給する。
- 5 嘔吐がある場合には、様子を見ながら母乳は与えてよい。

問 19 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 食物アレルギーの有症率は、乳児期が最も低く加齢とともに増加する。
- B 乳児の食物アレルギーの新規発症の主要原因物質は、鶏卵、牛乳、大豆である。
- C 乳幼児期に食物アレルギーを発症した子どもは、その後、ぜん息、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などを高頻度に発症する、いわゆるアレルギーマーチをたどるリスクが高いといわれている。
- D 栄養食事指導のポイントの一つとして、必要最小限の食物除去（アレルゲン除去）がある。

(組み合わせ)

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

問 20 次の文は、幼児期の間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 幼児は胃の容量が小さく消化機能も未熟であり、間食は1日3回の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素を補う役割がある。
- B 幼児期の間食の量は、1日の摂取エネルギーの30～40%を目安とするとよい。
- C 「授乳・離乳の支援ガイド」(平成19年：厚生労働省)では、「菓子類・嗜好飲料」は、離乳期を完了してから与えるのが望ましいとされている。
- D 「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」(厚生労働省)のむし歯の有無別に間食の与え方をみると、「甘いものは少なくしている」と回答した者の割合は、「むし歯なし」に多くみられた。

(組み合わせ)

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