

目 次

第1章 子どもの健康と食生活の意義.....	5
《第1節 子どもの食生活の現状と課題》.....	5
《第2節 子どもの心身の健康と食生活》.....	6
第2章 栄養に関する基本的知識.....	7
《第1節 栄養素、栄養生理、代謝に関する基本的知識》.....	7
《第2節 日本人の食事摂取基準(2020年版)》.....	13
《第3節 日本食品標準成分表2015年版(七訂)》.....	16
《第4節 献立作成・調理の基本》.....	18
第3章 子どもの発育・発達と食生活.....	19
《第1節 子どもの発育・発達》.....	19
《第2節 妊娠・授乳期の食生活》.....	19
《第3節 乳児期の食生活》.....	21
《第4節 幼児期の食生活》.....	26
《第5節 学童期・思春期の食生活》.....	27
第4章 食育の基本と内容.....	29
《第1節 食育に関する国の施策》.....	29
《第2節 保育所における食育》.....	30
第5章 家庭や児童福祉施設における食事と栄養.....	32
《第1節 児童福祉施設における食生活の基本》.....	32
《第2節 児童福祉施設における食事の実際》.....	32

第6章 特別な配慮を要する子どもの食と栄養	35
《第1節 疾病および体調不良の子どもへの対応》	35
《第2節 食物アレルギーのある子どもへの対応》	36
《第3節 障害のある子どもへの対応》	37

- * 弊社の許可なく、個人的なご利用以外の目的でこのPDF教材を印刷・複製することを禁止します。
また、ご自身でこのPDF教材を紙媒体に印刷し、弊社の許可なく頒布し、またはフリマアプリ・ネットオークション等に出品することは、弊社の知的財産権を著しく侵害する行為であり、これを固く禁止します。

第1章 子どもの健康と食生活の意義

《第1節 子どもの食生活の現状と課題》

- 1 「平成30年国民健康・栄養調査」の結果によると、「糖尿病が強く疑われる者」の割合（20歳以上）は、この10年間でみると、男女とも有意に増加している。
- 2 「平成30年国民健康・栄養調査」の結果によると、肥満者（BMI \geq 25）の割合は、男性よりも女性のほうが高くなっている。
- 3 「平成30年国民健康・栄養調査」の結果によると、食塩摂取量（20歳以上）は、男女ともに10g／日を下回っている。
- 4 「平成30年国民健康・栄養調査」の結果によると、野菜摂取量の平均値（20歳以上：1日あたり）は、この10年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。
- 5 「平成30年国民健康・栄養調査」の結果における性・年齢階級別栄養素等摂取量（1日あたり平均）によると、男女ともに、カルシウム（mg）は、「15－19歳」よりも「7－14歳」のほうが少ない。

□□□ 3 化学合成多糖類の難消化性デキストリンは、水溶性食物繊維である。

□□□ 4 ヘミセルロースは、不溶性・動物性の食物繊維である。

《第2節 日本人の食事摂取基準(2020年版)》

※ 本節の問題は、すべて「日本人の食事摂取基準（2020年版）」に関するものとします。

□□□ 1 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防及び重症化予防に加え、高齢者の低栄養予防やフレイル予防も視野に入れて策定を行うこととしている。

□□□ 2 食事摂取基準の対象は、健康な個人及び健康な人を中心として構成されている集団とし、生活習慣病等に関する危険因子を有している者は含まない。

□□□ 3 耐容上限量とは、健康障害をもたらすリスクがないとみなされる習慣的な摂取量の上限を示す量をいう。

□□□ 4 飽和脂肪酸とナトリウム（食塩相当量）は、望ましいと考えられる摂取量よりも現在の日本人の摂取量が多い栄養素であるため、目標量は、範囲の上の値だけが算定されている。

- 12 1歳以上の年齢区分における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）の目標量は、20～30である。
- 13 一価不飽和脂肪酸については、目安量のみが設定されている。
- 14 炭水化物については、食事摂取基準として、総エネルギー摂取量に占める炭水化物由来のエネルギーの割合（%エネルギー）が示されている。
- 15 1～49歳の年齢区分におけるたんぱく質のエネルギー産生栄養素バランス（%エネルギー）は、20～25である。
- 16 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、小児期からの生活習慣病予防のため、食物繊維とコレステロールについて、新たに3～5歳における目標量が設定された。
- 17 葉酸の耐容上限量は、通常の商品以外からの摂取についてのみ設定されている。
- 18 マグネシウム、リンは、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」における微量ミネラルである。

- 6 脂質異常症とは、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪（トリグリセリド）が低い、あるいはHDLコレステロールが高い状態をいう。
- 7 生活習慣病である2型糖尿病よりも、子どもに多い1型糖尿病の方が、遺伝的要因が強い。

《第2節 食物アレルギーのある子どもへの対応》

- 1 食物アレルギーを引き起こすおそれのある食品のうち、発症数が多く、重篤度が高いものとして、いか、あわび、アーモンド等の7つの食品があげられ、法令により、原材料表示が義務づけられている。
- 2 食物アレルギーの治療として、食事からアレルゲンとなる食物を取り除く除去食療法があるが、保育所などでは、安易に除去食を行うべきではなく、必ず施設長の指示を仰ぐようにする。
- 3 「アレルギーマーチ」とは、遺伝的にアレルギーになりやすい素質（アトピー素因）のある人が年齢を経るごとにアレルギー性疾患が次から次へと発症してくる様子を表した言葉である。