

# 目 次

第1章 子どもの健康と食生活の意義.....	4
《第1節 子どもの食生活の現状と課題》.....	4
《第2節 子どもの心身の健康と食生活》.....	5
第2章 栄養に関する基本的知識.....	6
《第1節 栄養素、栄養生理、代謝に関する基本的知識》.....	6
《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)》.....	15
《第4節 献立作成・調理の基本》.....	15
第3章 子どもの発育・発達と食生活.....	17
《第1節 子どもの発育・発達》.....	17
《第2節 妊娠・授乳期の食生活》.....	18
《第3節 乳児期の食生活》.....	20
《第4節 幼児期の食生活》.....	25
《第5節 学童期・思春期の食生活》.....	26
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》.....	34
第5章 家庭や児童福祉施設における食事と栄養.....	36
《第1節 児童福祉施設における食生活の基本》.....	36
《第2節 児童福祉施設における食事の実際》.....	37

<b>第6章 特別な配慮を要する子どもの食と栄養</b> .....	<b>39</b>
《第1節 疾病および体調不良の子どもへの対応》.....	39
《第2節 食物アレルギーのある子どもへの対応》.....	41
《第3節 障害のある子どもへの対応》.....	43

※ 各四角の枠内の同じ記号(A、B、C・・・)の( )には、同じ語句が入ります。

※ 「(ダイジェスト版p00)」という表記は、その内容が「栄養に関する各種資料ダイジェスト版」の何ページに掲載されているかを示しています。

\* 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	<p>「平成30年国民健康・栄養調査」の結果によると、食品を選択する際に「おいしさ」、「栄養価」、「季節感・旬」を重視すると回答した者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男女ともに200万円未満の世帯員で有意に（ A ）。</p> <p>また、1週間の平均的な就業時間と生活習慣等に関する状況は、就業時間が週に1～39時間の者は、男女ともに健康診断を未受診の者の割合が（ B ）、就業時間が週に60時間以上の者は、男女ともに肥満者の割合が（ C ）傾向にある（ダイジェスト版 p118）。</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
2	<p>「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：g／日）は、男性11.0g、女性9.3gとなっており、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」における成人（18歳以上）の食塩摂取の目標量（男性（ A ）g未満、女性（ B ）g未満）より（ C ）（ダイジェスト版 p44・119）。</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
3	<p>「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：mg）によると、男女ともに、カルシウムは、「7－14歳」よりも「15－19歳」のほうが（ A ）（ダイジェスト版 p121）。</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
4	<p>「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：g）によると、「7－14歳」、「15－19歳」における食塩摂取量は、男女ともに、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」における成人（18歳以上）の食塩摂取の目標量より（ A ）（ダイジェスト版 p44・121）。</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
5	<p>「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、「1－6歳」、「7－14歳」、「15－19歳」の年齢階級におけるたんぱく質摂取量のうち動物性たんぱく質の割合は、男女ともに（ A ）%台である（ダイジェスト版 p121）。</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

《第2節 日本人の食事摂取基準(2020年版)》

1	エネルギーの摂取量および消費量のバランス（エネルギー収支バランス）の維持を示す指標として、体格（（ A ））を採用し、併せて（ B ）を参考表として示している（ダイジェスト版 p 9）。	□□□
2	栄養素の指標として、摂取不足の回避の目的から「推定平均必要量」、「（ A ）量」を、これらを推定できない場合に「目安量」を、過剰摂取による健康障害の回避の目的から「（ B ）量」を、（ C ）の予防の目的から「目標量」を設定している（ダイジェスト版 p 8）。	□□□
3	年齢区分（1歳以上）は、1～2歳、3～（ A ）歳、（ B ）～7歳、8～9歳、10～11歳、12～14歳、15～17歳、18～（ C ）歳、（ D ）～49歳、50～64歳、65～74歳、75歳以上となっている（ダイジェスト版 p 13）。	□□□
4	乳児の年（月）齢については、「0～5か月」と「6～11か月」の2つに区分することとし、特に成長に合わせてより詳細な年齢区分設定が必要と考えられる場合（推定エネルギー必要量・たんぱく質目安量）には、「0～5か月」および「6～（ A ）か月」、「（ B ）～11か月」の3つの区分としている（ダイジェスト版 p 9・13等）。	□□□
5	妊婦・授乳婦については、推定平均必要量および（ A ）量の設定が可能な栄養素については、非妊娠時、非授乳時のそれぞれの値に対する（ B ）量として食事摂取基準を設定している。 妊婦について、胎児の成長に伴う蓄積量を考える場合には、妊娠期間の代表値を（ C ）日として、1日当たり量として表すこととし、妊娠期間を細分化して考える必要がある場合は、妊娠初期（～13週6日）、妊娠中期（14週0日～（ D ）週6日）、妊娠後期（（ E ）週0日～）に3分割している（ダイジェスト版 p 15）。	□□□
6	授乳期には、泌乳量のデータが必要であるが、日本人女性の泌乳量に関する信頼度の高いデータは存在しないため、哺乳量（（ A ）L/日）を泌乳量として用いることとしている（ダイジェスト版 p 15）。	□□□
7	健康な個人または集団を対象として、健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防および重症化予防のための食事改善に、食事摂取基準を活用する場合は、（ A ）に基づく活用を基本とする（ダイジェスト版 p 17）。	□□□

3	<p>離乳の開始とは、( A ) すりつぶした状態の食物を初めて与えた時をいう。開始時期の子どもの発達状況の目安としては、首のすわりがしっかりして寝返りができ、( B ) 秒以上座れる、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる（( C ) の減弱）、食べ物に興味を示すなどがあげられる。その時期は生後( D ) か月頃が適当である（ダイジェスト版 p66）。</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	<p>離乳の開始前に果汁や( A ) を与えることの栄養学的な意義は認められていない。また、( B ) は、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、( C ) 歳を過ぎるまでは与えない（ダイジェスト版 p67）。</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	<p>≪離乳初期（生後5か月～6か月頃）≫                  離乳食を( A ) こと、その舌ざわりや味に( B ) ことが主目的である。離乳食は1日( C ) 回与える。母乳または育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに与える。                  食べ方は、口唇を閉じて、捕食や( D ) ができるようになり、口に入ったものを( E ) で前から後ろへ送り込むことができる。（ダイジェスト版 p67）</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	<p>≪離乳中期（生後7か月～8か月頃）≫                  生後7～8か月頃からは( A ) でつぶせる固さのものを与える。離乳食は1日( B ) 回にして生活リズムを確立していく。母乳または育児用ミルクは離乳食の後に与え、このほかに授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日に( C ) 回程度与える（ダイジェスト版 p67）。</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	<p>≪離乳後期（生後9か月～11か月頃）≫                  ( A ) でつぶせる固さのものを与える。離乳食は1日( B ) 回にし、( C ) に応じて、離乳食の量を増やす。離乳食の後に母乳または育児用ミルクを与える。このほかに、授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日( D ) 回程度与える（ダイジェスト版 p68）。</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	<p>( A ) 食べは、生後( B ) か月頃から始まり、1歳過ぎの子どもの発育および発達にとって、積極的にさせたい行動である。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その( C ) や触感を体験し、食べ物への( D ) につながり、自らの意志で食べようとする行動につながる（ダイジェスト版 p68）。</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

3	<p>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、えび、（ A ）、小麦、そば、卵、乳、（ B ）があげられ、この7つの食品については、法令に基づき、（ C ）表示が義務づけられている。また、重篤な健康被害がみられるものとして、いか、あわび、さば、大豆、やまいも、キウイフルーツ、アーモンドなど（ D ）食品があげられ、これらについても可能な限りの表示が勧められている。</p>	<p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>
4	<p>「（ A ）」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（ダイジェスト版 p 94）。</p>	<p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>
5	<p>「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」（平成31年：厚生労働省）によると、食物アレルギーの原因食品は、（ A ）39%、（ B ）21.8%、（ C ）11.7%であり、以下、ピーナッツ5.1%、果物4%、魚卵3.7%と続く（ダイジェスト版 p 98）。</p>	<p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>
6	<p>アレルギー反応により、じん麻疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、ゼーゼー、息苦しさなどの呼吸器症状等が、複数同時にかつ急激に出現した状態を（ A ）という。その中でも、血圧が低下し意識レベルの低下や脱力等を来すような場合を、特に（ A ）ショックとよび、直ちに対応しないと生命にかかわる重篤な状態を意味する。</p> <p>アドレナリン自己注射薬である「（ B ）<sup>®</sup>」（商品名）の処方を受けて保育所で預かっている場合には、適切なタイミングで注射することが効果的である（ダイジェスト版 p 96・97・99）。</p>	<p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>
7	<p>「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」（平成31年：厚生労働省）では、保育所における食物アレルギー対応の原則として、食物除去は（ A ）を基本とするものとされている（ダイジェスト版 p 97）。</p>	<p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>