

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 「令和元年国民健康・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 「令和元年国民健康・栄養調査」の結果によると、肥満者（BMI ≥ 25 ）の割合は、男性よりも女性のほうが高くなっている。
- 3 「令和元年国民健康・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 「令和元年国民健康・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 「令和元年国民健康・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。

《第4節 献立作成・調理の基本》

- 1 「6つの基礎食品」において、第2群である「牛乳、乳製品、小魚、海藻」は、主としてたんぱく質の補給源とされている。
- 2 「6つの基礎食品」において、第4群である「その他の野菜、果物」は、主として水分の補給源とされている。
- 3 でんぷんに水を加えて加熱すると、消化されやすい α -でんぷんになり、味がよく、かつ、消化されやすくなる。
- 4 食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける（殺菌する）」である。
- 5 「大量調理施設衛生管理マニュアル」では、調理後直ちに提供される食品以外の食品は、食中毒菌の増殖を抑制するために、20℃以下または75℃以上で管理することが必要であるとされている。

第4章 食育の基本と内容

《第1節 食育に関する国の施策》

- 1 「食育基本法」では、食育は、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化とわが国の食料自給率の向上に資するよう推進されなければならないとされている。
- 2 「食育基本法」では、国民は、食育の推進に寄与しなければならないとされている。
- 3 「食育基本法」では、内閣総理大臣は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとされている。
- 4 「第4次食育推進基本計画」（2021（令和3）年3月）では、重点事項として、「「新たな日常」やアナログ化に対応した食育の推進」が示されている。
- 5 「食生活指針」（平成12年：文部省・厚生省・農林水産省決定 平成28年一部改正）には、「夜10時以降の飲酒はやめましょう。」と記されている。