

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>「令和元年国民健康・栄養調査」の結果によると、肥満者（BMI \geq (A) kg/m²)の割合は男性33.0%、女性22.3%であり、この10年間でみると、女性では有意な増減はみられないが、男性では平成25年から令和元年の間に有意に (B) している。</p> <p>やせの者（BMI < 18.5 kg/m²）の割合は男性3.9%、女性で11.5%であり、この10年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。また、(C) 歳代女性のやせの者の割合は20.7%である（ダイジェスト版 p 119）。</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
2	<p>「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：g/日）は、男性10.9g、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 p 44・119）。</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
3	<p>「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：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 p 121）。</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
4	<p>「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：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 p 44・121）。</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
5	<p>「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、「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 p 121）。</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

2	「6つの（ A ）」において、第3群である「緑黄色野菜」は、主として（ B ）の補給源とされている。幼児期は野菜を嫌う傾向があるが、調理を工夫するなどして毎日の食事に取り入れるようにする。	□ □ □										
3	でんぷんは水を加えて（ A ）することにより（ B ）となり、味がよく、かつ、消化されやすくなる（本ポイント集 p 6 参照）。	□ □ □										
4	油脂を用いて炒める、揚げるといった調理方法では、高熱で短時間で調理するので、水を通す調理に比して、食品の栄養成分の損失が（ A ）。カロテンなどの（ B ）性ビタミンは、油脂とともに摂取すると、吸収率がよくなる。	□ □ □										
5	（ A ）性ビタミンであるビタミンB ₁ やビタミンCは、水洗い、加熱により破壊されやすい。	□ □ □										
6	食中毒予防の3原則は、「（ A ）」「（ B ）」「（ C ）」である（ダイジェスト版 p 92）。	□ □ □										
7	「大量調理施設衛生管理マニュアル」（平成9年3月24日衛食第85号別添／最終改正：平成29年6月16日付け生食発0616第1号）によると、食中毒予防のため、加熱調理食品は、中心部温度計を用いるなどにより、中心部が（ A ）℃で1分間以上（二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合は（ B ）℃で90秒間以上）またはこれと同等以上まで加熱されていることを確認するとともに、温度と時間の記録を行うこととされている。また、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、（ C ）℃以下または（ D ）℃以上で管理することが必要であるとされている（ダイジェスト版 p 92～93参照）。	□ □ □										
8	<p>【五節句に食べる一般的な料理や食品の例】</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 40%; padding: 5px;"> <small>じんじつ</small> 人日の節句：1月7日 </td> <td style="padding: 5px;">（ A ）がゆ</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <small>じょうし</small> 上巳の節句（桃の節句） ：3月3日 </td> <td style="padding: 5px;">（ B ）のお吸い物、ちらし寿司、（ C ）餅</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <small>たんご</small> 端午の節句：5月5日 </td> <td style="padding: 5px;">ちまき、（ D ）餅</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <small>しちせき</small> 七夕の節句：7月7日 </td> <td style="padding: 5px;">そうめん</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <small>ちやうよう</small> 重陽の節句（菊の節句） ：9月9日 </td> <td style="padding: 5px;">栗ご飯、（ E ）酒</td> </tr> </table>	<small>じんじつ</small> 人日の節句：1月7日	（ A ）がゆ	<small>じょうし</small> 上巳の節句（桃の節句） ：3月3日	（ B ）のお吸い物、ちらし寿司、（ C ）餅	<small>たんご</small> 端午の節句：5月5日	ちまき、（ D ）餅	<small>しちせき</small> 七夕の節句：7月7日	そうめん	<small>ちやうよう</small> 重陽の節句（菊の節句） ：9月9日	栗ご飯、（ E ）酒	□ □ □
<small>じんじつ</small> 人日の節句：1月7日	（ A ）がゆ											
<small>じょうし</small> 上巳の節句（桃の節句） ：3月3日	（ B ）のお吸い物、ちらし寿司、（ C ）餅											
<small>たんご</small> 端午の節句：5月5日	ちまき、（ D ）餅											
<small>しちせき</small> 七夕の節句：7月7日	そうめん											
<small>ちやうよう</small> 重陽の節句（菊の節句） ：9月9日	栗ご飯、（ E ）酒											

9	<p>食育基本法 第26条（食育推進会議の設置及び所掌事務）</p> <p>1 （ A ）に、食育推進会議を置く。</p> <p>2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。</p> <p>① （ B ）を作成し、及びその実施を推進すること。</p> <p>② 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について（ C ）し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。</p>	□□□
10	<p>「第4次食育推進基本計画」（2021（令和3）年3月）は、計画期間を令和3年度からおおむね5年間として、国民の健康や食を取り巻く環境の変化や社会の（ A ）などの食育をめぐる状況、およびSDGs（（ B ）な開発目標）の考え方を踏まえ、基本的な方針として以下の3つを重点事項とし、総合的に推進することとしている。</p> <p><重点事項></p> <p>① （ C ）を通じた心身の健康を支える食育の推進（国民の健康の視点）</p> <p>② （ B ）な食を支える食育の推進（社会・環境・文化の視点）</p> <p>③ 「（ D ）」や（ A ）に対応した食育の推進（横断的な視点）</p>	□□□

○ 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)

1	<p>○食事を楽しみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日の食事で、（ A ）をのばしましょう。 ・ おいしい食事を、（ B ）ながらゆっくりよく噛んで食べましょう。 ・ 家族の団らんや人との交流を大切に、また、（ C ）に参加しましょう。 	□□□
2	<p>○1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ （ A ）で、いきいきした1日を始めましょう。 ・ 夜食や（ B ）はとりすぎないようにしましょう。 ・ （ C ）はほどほどにしましょう。 	□□□
3	<p>○適度な運動とバランスのよい食事で、（ A ）の維持を。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 普段から体重を量り、（ B ）に気をつけましょう。 ・ 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・ 無理な（ C ）はやめましょう。 ・ 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。 	□□□

	<p>ウ 乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう、食事の提供を含む（ C ）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。栄養士が配置されている場合は、（ D ）を生かした対応を図ること。</p>	
<p>2</p>	<p>2004（平成16）年に厚生労働省が策定した「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」では、次の5つの子ども像を目指して食育を行うこととされた。</p> <p>(1) お腹がすく（ A ）のもてる子ども (2) 食べたいもの、好きなものが増える子ども (3) （ B ）がいる子ども (4) 食事づくり、準備にかかわる子ども (5) 食べ物を（ C ）にする子ども</p>	<p>□ □ □</p>
<p>3</p>	<p>「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」では、「3歳以上児の食育のねらい及び内容」の項目として、次の5つをあげている。</p> <p>「食と健康」：食を通じて、健康な心と体を育て、自ら健康で（ A ）な生活をつくり出す力を養う。</p> <p>「食と（ B ）」：食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人とかかわる力を養う。</p> <p>「食と（ C ）」：食を通じて、人々が築き、継承してきた様々な（ C ）を理解し、つくり出す力を養う。</p> <p>「（ D ）の育ちと食」：食を通じて、自らも含めたすべての（ D ）を大切にすることを養う。</p> <p>「（ E ）と食」：食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う。</p>	<p>□ □ □</p>

○ 障害のある子どもの食生活の実際

1	身体障害のある人が、自力で日常生活動作を行いやすいように考案された器具を（ A ）というが、個々の摂食能力に応じた食食用（ A ）を用いることで、自分の食べたいときに、食べたいものを自力で食べることが可能となり、食事を楽しみとすることができる。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	障害のある子どもの食事介助の基本は、（ A ）のみを支援することである。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	摂食障害のある子どもの食事介助時の姿勢は、（ A ）ではなく、体を床面に対して30°～45° くらいまで起こした臥位の状態がよい。片まひがある場合には、まひのない側を（ B ）、まひのある側を（ C ）にした半側臥位 <small>はんそくが い</small> をとる。また、食事介助をする者は、対象者と同じ（ D ）の高さで介助を行う。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	摂食障害のある子どもへの食事介助では、食前に水やお茶を飲ませ、胃液や（ A ）の分泌を促す。また、食後にも、（ B ）も兼ねて、水やお茶を飲むようにする。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	摂食障害のある子どもへの食事介助では、（ A ）を防ぐため、子どもの食べるスピードに合わせて介助する。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	摂食障害のある子どもへの食事介助では、食べものを口に運ぶ1回の量は、障害のない子どもの食べる量よりも（ A ）めにする。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	摂食障害のある子どもへの食事介助では、同じ料理を続けて食べさせず、品目を変えて（ A ）ようにする。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	摂食障害のある子どもへの食事介助では、食事の内容などを話題にし、（ A ）気分ですりができるようにする。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>