

《第2節 日本人の食事摂取基準(2020年版)》

| | | |
|---|--|---|
| 1 | <p>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 ））を採用している（ダイジェスト版 p 8）。</p> | <p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> |
| 2 | <p>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 7）。</p> | <p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> |
| 3 | <p>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 12）。</p> | <p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> |
| 4 | <p>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 8・12等）。</p> | <p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> |
| 5 | <p>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。</p> <p>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 13）。</p> | <p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> |
| 6 | <p>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 13）。</p> | <p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> |
| 7 | <p>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 15）。</p> | <p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> |

《第4節 献立作成・調理の基本》

| | | | | |
|--|--|------------------|--------------------|-----|
| 1 | 栄養的にバランスのとれた献立を作成するために参考になるものとして、厚生省（現・厚生労働省）が策定した「6つの（ A ）」がある。 | | | □□□ |
| | 群 | 主な働き | 食品例 | |
| | 1群 | （ B ）の供給源となる | 魚、肉、卵、大豆、大豆製品 | |
| | 2群 | （ C ）の供給源となる | 牛乳、乳製品、小魚、海藻 | |
| | 3群 | （ D ）の供給源となる | 緑黄色野菜 | |
| | 4群 | （ E ）の供給源となる | その他の野菜、果物 | |
| | 5群 | 糖質性エネルギー源となる | 米、パン、めん、いも | |
| | 6群 | 脂質性エネルギー源となる | 油脂 | |
| 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 | 栄養的にバランスのとれた献立を作成するための食品の分類で、より単純化されたものとして「3色食品群」がある。 | | | □□□ |
| | グループ | 主な働き | 食品例 | |
| | 赤 | 体をつくるもとになる | （ C ）、肉、卵、大豆、牛乳、海藻 | |
| | （ A ） | 体を動かすエネルギーのもとになる | 米、パン、めん、いも、（ D ） | |
| | （ B ） | 体の調子を整えるもとになる | 野菜、果物 | |
| 毎食、各グループから2種類以上の食品を摂取するようにすると、栄養バランスのとれた食事になる。 | | | | |
| 4 | 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）。 | | | □□□ |

| | | |
|---|--|-------|
| 7 | <p>妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体重が低体重（BMI 18.5未満）の場合で（ A ）kg、普通（BMI 18.5以上25.0未満）の場合で（ B ）kgとされており、肥満1度（BMI 25.0以上30.0未満）の場合は（ C ）kg、肥満2度（BMI 30.0以上）の場合は個別対応（上限5kgまでが目安）とされている（日本産科婦人科学会）。</p> | □ □ □ |
| 8 | <p>妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～（令和3年3月：厚生労働省）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう ● 「主食」を中心に、（ A ）をしっかりと ● 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「（ B ）」でたっぷりと ● 「主菜」を組み合わせ（ C ）を十分に ● 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで（ D ）を十分に ● 妊娠中の体重増加量は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に ● 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで ● 無理なくからだを動かしましょう ● （ E ）と（ F ）の害から赤ちゃんを守りましょう ● お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲の（ G ）から <p>（ダイジェスト版 p 48～49）</p> | □ □ □ |

○ 母乳分泌と母乳分泌促進の食生活

| | | |
|---|--|-------|
| 1 | <p>妊娠中は、（ A ）やプロゲステロンによって、乳腺の発育が促進される。また、（ A ）は催乳ホルモンであるプロラクチンを抑制するため、乳汁の分泌は抑制されている。分娩後は、胎盤の排出とともに（ A ）の血中濃度が低下し、母乳分泌が開始される。</p> | □ □ □ |
| 2 | <p>母乳の分泌には、脳下垂体前葉から（ A ）と後葉から（ B ）というホルモンが関与する。</p> | □ □ □ |
| 3 | <p>母親の服薬は、多くの薬剤が母乳に分泌されるため、長期の服用や特殊な薬剤については（ A ）を受ける必要がある。</p> | □ □ □ |
| 4 | <p>女性の場合、出産を引き金に肥満が発現しやすく、出産を重ねるごとに肥満者の割合が増加する傾向がある。次の出産時に合併症を起こしたり、（ A ）の発生につながりかねないため、出産後の（ B ）が大切である。</p> | □ □ □ |

| | | |
|---|--|-----|
| 8 | <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> | □□□ |
| 9 | <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。 | □□□ |