

□□□ 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者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。

- 6 ブロッコリー（花序・生）は、野菜類の中でも、比較的多くのビタミンCを含んでいる。
- 7 しじみ（生）は、くろまぐろ（天然・赤身・生）よりも多くの鉄を含んでいる。
- 8 うしやぶたの肝臓は、鉄、ビタミンA、ビタミンB₂などを特に多く含んでいる。
- 9 鶏卵（全卵・生）は、可食部100g当たり、普通牛乳より多くのカルシウムを含んでいる。
- 10 普通牛乳は、豆乳よりも多くのたんぱく質を含んでいる。

※ 以下のNo. 16～27の問題は、すべて「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年：厚生労働省）に関するものとします。

- 16 離乳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、1分以上座れる、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（哺乳反射の減弱）、食べ物に興味を示すなどがあげられる。
- 17 離乳の開始前に果汁やイオン飲料を与えることの栄養学的な意義は認められていない。
- 18 離乳の進行は、子どもの月齢に応じて食品の量や種類及び形態を調整しながら、食べる経験を通じて摂食機能を獲得し、成長していく過程である。
- 19 離乳初期は、離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが主目的である。
- 20 離乳中期の食べさせ方としては、丸み（くぼみ）のある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。
- 21 手づかみ食は、生後9か月頃から始まり、1歳過ぎの子どもの発育及び発達にとって、積極的にさせたい行動である。

- 6 「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、「穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。」と記されている。
- 7 「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」（平成16年：厚生労働省）では、幼児期に育てたい「食べる力」として、「いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、自分で進んで食べようとする」と記されている。
- 8 「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」（平成16年：厚生労働省）では、幼児期に育てたい「食べる力」として、「食べ物や身体のことを話題にする」と記されている。
- 9 「食事バランスガイド」（平成17年：厚生労働省・農林水産省決定）において、1日分のSV（サービング：食事の提供量の単位）の数が5～7つ（SV）と最も多いのは主食であり、これは、ごはん（中盛り）だったら6杯程度の量である。
- 10 「食事バランスガイド」（平成17年：厚生労働省・農林水産省決定）において、主菜は、1日に肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度が適量とされている。

《第2節 保育所における食育》

- 1 通常、食育の実践は、実施（Do）し、評価（Check）するという2つの過程の繰り返しによって行われる。

第5章 家庭や児童福祉施設における食事と栄養

《第1節 児童福祉施設における食生活の基本》

- 1 「児童福祉施設の設備及び運営に関する基準」には、児童福祉施設に入所している者の使用する設備、食器等又は飲用に供する水については、衛生的な管理に努め、又は衛生上必要な措置を講じなければならないと規定されている。
- 2 児童福祉施設における食事の役割として、仲間や職員との楽しい食事の体験により、一緒に食べる食事を大切にしようとする気持ちをはぐくむなど社会性を養うことがあげられる。
- 3 保育所における食事の提供については、特例措置により認定を受けた公立保育所の場合を除き、すべての児童の食事を当該施設内で調理する方法により行わなければならない、外部搬入は認められない。

《第2節 児童福祉施設における食事の実際》

<「児童福祉施設における『食事摂取基準』を活用した食事計画について」(令和2年:厚生労働省)>

※ 以下のNo. 1～4の問題は、上記通知に関するものとします。

- 1 必要な栄養素については、子どもの健康状態及び栄養状態に特に問題がないと判断される場合は、エネルギー、たんぱく質、脂質について考慮すれば足りる。