令和２年（後期）リベンジセット子どもの食と栄養　新旧対照表

ポイント集（インプット編）

変更箇所	旧（前期）	新（後期）
ｐ２ 目次	**第2章　第2節** **日本人の食事摂取基準（2015年版）**	**第2章　第2節** **日本人の食事摂取基準（2020年版）**
ｐ４ No. １ 差し替え	「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**低い**。 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**高く**、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**高い**傾向にある（ダイジェスト版ｐ118）。	
ｐ４～５ No. ２～８	「平成29年国民健康・栄養調査」	「平成30年国民健康・栄養調査」
ｐ４ No. ２	…食塩摂取量（20歳以上：ｇ／日）は、男性10.8ｇ、女性9.1ｇとなっており、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」における成人（18歳以上）の食塩摂取の目標量（男性**8.0ｇ未満**、女性**7.0ｇ未満**）より**多い**（ダイジェスト版ｐ５・119）。	…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**7.5ｇ未満**、女性**6.5ｇ未満**）より**多い**（ダイジェスト版ｐ44・119）。
ｐ４ No. ４	…男女ともに、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」における成人（18歳以上）の食塩摂取の目標量より**多い**（ダイジェスト版ｐ５・121）。	…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**多い**（ダイジェスト版ｐ44・121）。
ｐ13 題名	**日本人の食事摂取基準（2015年版）**	**日本人の食事摂取基準（2020年版）**
ｐ13 No. １	…（ダイジェスト版ｐ５・９）。	…（ダイジェスト版ｐ９）。

令和２年（後期）リベンジセット子どもの食と栄養　新旧対照表

p 13 No. ３	…50～69歳、70歳以上となっている（ダイジェスト版ｐ13）。	…50～64歳、65～74歳、75歳以上となっている（ダイジェスト版ｐ13）。
p 13 No. ７	健康な個人または集団を対象として、健康の保持・増進、生活習慣病の予防のための食事改善に「日本人の食事摂取基準（2015年版）」を活用する場合は、**ＰＤＣＡサイクル**に基づく活用を基本とする（ダイジェスト版ｐ16）。	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、**ＰＤＣＡサイクル**に基づく活用を基本とする（ダイジェスト版ｐ17）。
p 14 No. 10	…中期：10ｇ／日…	…中期：５ｇ／日…
p 14 No. 11	…（ダイジェスト版ｐ27）。	…（ダイジェスト版ｐ28）。
p 14 No. 12	飽和脂肪酸については**目標量**（18歳以上）が…	飽和脂肪酸については**目標量**（３歳以上）が…
p 14 No. 14	…**６歳以上**で…	…**３歳以上**で…
p 14 No. 15	たんぱく質のエネルギー産生栄養素バランス（％エネルギー：１歳以上）は…	たんぱく質のエネルギー産生栄養素バランス（％エネルギー：１～49歳）は…
p 14 No. 16・17	「日本人の食事摂取基準（2015年版）」	「日本人の食事摂取基準（2020年版）」
p 14 No. 18	…男性**8.0ｇ／日**未満、女性**7.0ｇ／日**未満である（ダイジェスト版ｐ５・44）。	…男性**7.5ｇ／日**未満、女性**6.5ｇ／日**未満である（ダイジェスト版ｐ44）。
p 18 No. ２ 差し替え	妊婦による**ビタミンＡ**の過剰摂取により、胎児奇形の発現率の高くなることが知られており、妊娠３か月以内または妊娠を希望する女性は**ビタミンＡ**の過剰摂取に注意することが必要である。	

令和２年（後期）リベンジセット子どもの食と栄養　新旧対照表

p 18 No. 3 差し替え	胎児の**神経管閉鎖障害**とは、受胎後およそ28日で閉鎖する神経管の形成異常であり、臨床的には無脳症・二分脊椎（にぶんせきつい）・髄膜瘤（ずいまくりゅう）などの異常を呈する。 受胎前後に**葉酸**のサプリメントを投与することによって**神経管閉鎖障害**のリスクが低減することは数多くの介入試験で明らかにされている。 そのため、妊娠を計画している女性、妊娠の可能性がある女性および妊娠初期の妊婦は、胎児の**神経管閉鎖障害**のリスク低減のために、通常の食品以外の食品に含まれる**葉酸**（狭義の**葉酸**）を**400μg／日**摂取することが望まれる（ダイジェスト版ｐ41～42）。	
p 19 No. 7	…こととされている。	…こととされている（「健やか親子21」推進検討会報告書）。
p 26 中段 No. 3	「平成28～29年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」（平成30年２月：公益財団法人日本学校保健会）によると…	「平成30年度～令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」（令和元年３月：公益財団法人日本学校保健会）によると…
p 40 No. 4	「平成30年度学校保健統計調査」（文部科学省）によると、痩身（そうしん）（やせ）傾向児の出現率は、男子では、**11歳**が3.16％と最も高くなっている。女子では、**12歳**が4.18％と最も高くなっている…	「令和元年度学校保健統計調査」（文部科学省）によると、痩身（そうしん）（やせ）傾向児の出現率は、男子では、**15歳**が3.60％と最も高くなっている。女子では、**12歳**が4.22％と最も高くなっている…
p 41 No. 12	「平成30年度学校保健統計調査」（文部科学省）によると、肥満傾向児の出現率は、男子では**15歳**が11.01％と最も高くなっており、女子では**11歳**が8.79％と最も高くなっている…	「令和元年度学校保健統計調査」（文部科学省）によると、肥満傾向児の出現率は、男子では**15歳**が11.72％と最も高くなっており、女子では**11歳**が8.84％と最も高くなっている…
p 42 No. 3	…キウイフルーツなど**20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。	…キウイフルーツ、アーモンドなど**21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。

令和２年（後期）リベンジセット子どもの食と栄養　新旧対照表

ポイント集（アウトプット編）

変更箇所	旧（前期）	新（後期）
ｐ２ 目次	**第2章　第2節** **日本人の食事摂取基準（2015年版）**	**第2章　第2節** **日本人の食事摂取基準（2020年版）**
ｐ４ No. １ 差し替え	「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　）。 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）。	
ｐ４～５ No. ２～８	「平成29年国民健康・栄養調査」	「平成30年国民健康・栄養調査」
ｐ４ No. ２	…食塩摂取量（20歳以上：ｇ／日）は、男性10.8ｇ、女性9.1ｇとなっており、「日本人の食事摂取基準（2015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ｐ５・119）。	…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）。
ｐ４ No. ４	…男女ともに、「日本人の食事摂取基準（2015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ｐ５・121）。	…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）。
ｐ13 題名	**日本人の食事摂取基準（2015年版）**	**日本人の食事摂取基準（2020年版）**
ｐ13 No. １	…（ダイジェスト版ｐ５・９）。	…（ダイジェスト版ｐ９）。

令和２年（後期）リベンジセット子どもの食と栄養　新旧対照表

p 13 No. 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、50～69歳、70歳以上となっている（ダイジェスト版ｐ13）。	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ｐ13）。
p 13 No. ３	…50～69歳、70歳以上となっている（ダイジェスト版ｐ13）。	…50～64歳、65～74歳、75歳以上となっている（ダイジェスト版ｐ13）。
p 13 No. ７	健康な個人または集団を対象として、健康の保持・増進、生活習慣病の予防のための食事改善に「日本人の食事摂取基準（2015年版）」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ｐ16）。	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ｐ17）。
p 14 No. 10	…中期：10ｇ／日…	…中期：５ｇ／日…
p 14 No. 11	…（ダイジェスト版ｐ27）。	…（ダイジェスト版ｐ28）。
p 14 No. 12	飽和脂肪酸については（　Ａ　）量（18歳以上）が…	飽和脂肪酸については（　Ａ　）量（３歳以上）が…
p 14 No. 15	たんぱく質のエネルギー産生栄養素バランス（％エネルギー：１歳以上）は…	たんぱく質のエネルギー産生栄養素バランス（％エネルギー：１～49歳）は…
p 14 No. 16・17	「日本人の食事摂取基準（2015年版）」	「日本人の食事摂取基準（2020年版）」
p 14 No. 18	…（ダイジェスト版ｐ５・44）。	…（ダイジェスト版ｐ44）。
p 18 No. ２ 差し替え	妊婦による（　Ａ　）の過剰摂取により、胎児奇形の発現率の高くなることが知られており、妊娠３か月以内または妊娠を希望する女性は（　Ａ　）の過剰摂取に注意することが必要である。	

令和２年（後期）リベンジセット子どもの食と栄養　新旧対照表

p 18 No. 3 差し替え	胎児の（　A　）とは、受胎後およそ28日で閉鎖する神経管の形成異常であり、臨床的には無脳症・二分脊椎（にぶんせきつい）・髄膜瘤（ずいまくりゅう）などの異常を呈する。 受胎前後に（　B　）のサプリメントを投与することによって（　A　）のリスクが低減することは数多くの介入試験で明らかにされている。 そのため、妊娠を計画している女性、妊娠の可能性がある女性及び妊娠初期の妊婦は、胎児の（　A　）のリスク低減のために、通常の食品以外の食品に含まれる（　B　）（狭義の（　B　））を（　C　）μg／日摂取することが望まれる（ダイジェスト版 p 41～42）。	
p 19 No. 7	…こととされている。	…こととされている（「健やか親子21」推進検討会報告書）。
p 26 中段 No. 3	「平成28～29年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」（平成30年２月：公益財団法人日本学校保健会）によると…	「平成30年度～令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」（令和元年３月：公益財団法人日本学校保健会）によると…
p 40 No. 4	「平成30年度学校保健統計調査」（文部科学省）によると、痩身（そうしん）（やせ）傾向児の出現率は、男子では、（　A　）歳が3.16％と最も高くなっている。女子では、（　B　）歳が4.18％と最も高くなっている…	「令和元年度学校保健統計調査」（文部科学省）によると、痩身（そうしん）（やせ）傾向児の出現率は、男子では、（　A　）歳が3.60％と最も高くなっている。女子では、（　B　）歳が4.22％と最も高くなっている…
p 41 No. 12	「平成30年度学校保健統計調査」（文部科学省）によると、肥満傾向児の出現率は、男子では（　A　）歳が11.01％と最も高くなっており、女子では（　B　）歳が8.79％と最も高くなっている…	「令和元年度学校保健統計調査」（文部科学省）によると、肥満傾向児の出現率は、男子では（　A　）歳が11.72％と最も高くなっており、女子では（　B　）歳が8.84％と最も高くなっている…
p 42 No. 3	…キウイフルーツなど（　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。	…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。

令和２年（後期）リベンジセット子どもの食と栄養　新旧対照表

予想問題集（問題編）

変更箇所	旧（前期）	新（後期）
≪子どもの食と栄養全体編≫		
問１	次の文は、「平成29年国民健康・栄養調査」の…	次の文は、「平成30年国民健康・栄養調査」の…
問１　A	…男性では30歳代、女性では20歳代で最も低い。	…男女ともに20歳代で最も低い。
問１　C 差し替え	１日の平均睡眠時間６時間未満の者の割合は、男性より女性のほうが低い。	
問１　D 差し替え	現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性約３割、女性約１割であり、この10年間でみると、男女ともに有意な増減はみられない。	
問１　E	「日本人の食事摂取基準（2015年版）」	「日本人の食事摂取基準（2020年版）」
問２	次の文は、「平成29年国民健康・栄養調査」の…	次の文は、「平成30年国民健康・栄養調査」の…
問９　D	「日本人の食事摂取基準（2015年版）」において、食物繊維の目標量は18歳以上の年齢区分で策定されており、男性19ｇ／日以上、女性17ｇ／日以上となっている。	「日本人の食事摂取基準（2020年版）」において、食物繊維の目標量は18歳以上の年齢区分で策定されており、男性21ｇ／日以上、女性18ｇ／日以上となっている。
問14 A・B	「日本人の食事摂取基準（2015年版）」において…	「日本人の食事摂取基準（2020年版）」において…
問15　C	「日本人の食事摂取基準（2015年版）」において…	「日本人の食事摂取基準（2020年版）」において…

令和２年（後期）リベンジセット子どもの食と栄養　新旧対照表

問15　D	「日本人の食事摂取基準（2015年版）」において、18歳以上女性の葉酸の推定平均必要量は200μg／日とされているが、妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性がある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、付加的に400μg／日のプテロイルモノグルタミン酸の摂取が望まれるとされている。	「日本人の食事摂取基準（2020年版）」において、12歳以上女性の葉酸の推定平均必要量は200μg／日とされているが、妊娠を計画している女性、妊娠の可能性がある女性及び妊娠初期の妊婦は、胎児の神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、通常の食品以外の食品に含まれる葉酸を400μg／日摂取することが望まれるとされている。
問16　B 差し替え	妊婦によるビタミンＡの摂取不足により、胎児奇形の発現率の高くなることが知られている。	
問18 Ｃ・Ｄ	「日本人の食事摂取基準（2015年版）」において…	「日本人の食事摂取基準（2020年版）」において…
問31　C	「日本人の食事摂取基準（2015年版）」において、男性のたんぱく質の推奨量は、12～14歳で最大となる。	「日本人の食事摂取基準（2020年版）」において、男性の推定エネルギー必要量（身体活動レベルⅡ）は、12～14歳で最大となる。
問42　D	「平成29年国民健康・栄養調査」の調査結果によると…	「平成30年国民健康・栄養調査」の調査結果によると…
≪食事摂取基準徹底編≫		
問１～15	次の文は、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」…	次の文は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」…

令和２年（後期）リベンジセット子どもの食と栄養　新旧対照表

問１ 差し替え	平成25年度に開始した健康日本21（第二次）では、（　Ａ　）の進展や糖尿病等有病者数の増加等を踏まえ、主要な（　Ｂ　）の発症予防と（　Ｃ　）の徹底を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を図ること等が基本的方向として掲げられている。こうしたことから、2020年版については、栄養に関連した身体・代謝機能の低下の回避の観点から、健康の保持・増進、（　Ｂ　）の発症予防及び（　Ｃ　）に加え、高齢者の低栄養予防や（　Ｄ　）も視野に入れて策定を行うこととした。 （組み合わせ） Ａ　Ｂ　Ｃ　Ｄ １　高齢化　生活不活発病　治療　フレイル予防 ２　過疎化　感染症　感染予防　ＱＯＬ向上 ３　食料汚染　生活不活発病　重症化予防　クワシオルコル予防 ４　食料汚染　生活習慣病　治療　ＱＯＬ向上 ５　高齢化　生活習慣病　重症化予防　フレイル予防	
問２　Ｄ	たんぱく質の推奨量は、18歳以上の男性では、60ｇ／日に設定されている。	たんぱく質の推奨量は、15歳以上の男性では、65ｇ／日に設定されている。
問４　Ａ	…18～69歳の年齢区分に…	…18～64歳の年齢区分に…
問５　Ｄ	…高齢者を成人から分けて考える必要がある場合は、70歳以上を高齢者としている。	…高齢者を成人から分けて考える必要がある場合は、65歳以上を高齢者としている。
問６　Ａ	…が採用され、成人期を３つの区分に分け、目標とする…	…が採用され、成人期について目標とする…
問７	…肥満者や低栄養の者でも… （組み合わせ） Ａ… １　収支バランス… ５　収支バランス…	…肥満者もやせの者でも… （組み合わせ） Ａ… １　出納バランス… ５　出納バランス…
問９　Ａ	脂質については、推定平均必要量、推奨量、耐容上限量を算定できるだけの科学的根拠がないため、目安量と目標量が設定されている。	脂質の食事摂取基準については、１歳以上は目標量として、乳児は目安量として、脂肪エネルギー比率が設定されている。

令和２年（後期）リベンジセット子どもの食と栄養　新旧対照表

問10　A	…エネルギーを産生する栄養素並びにこれら栄養素の構成成分である各種栄養素の摂取不足を回避すると共に…	…エネルギーを産生する栄養素及びこれら栄養素の構成成分である各種栄養素の摂取不足を回避するとともに…
問10　C	18歳以上の年齢区分においては…	３歳以上の年齢区分においては…
問12　D	妊娠を計画している女性、又は妊娠の可能性がある女性は、胎児の神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、付加的に400μg／日のプテロイルモノグルタミン酸の摂取が望まれる。	妊娠を計画している女性、妊娠の可能性がある女性及び妊娠初期の妊婦は、胎児の神経管閉鎖障害等のリスクの低減のために、通常の食品以外の食品に含まれる葉酸（狭義の葉酸）を400μg／日摂取することが望まれる。
問13　A	…観点から、６歳以上の男性女性において…	…観点から、３歳以上の男性女性において…
問14　B	…男性は8.0ｇ／日未満、女性は7.0ｇ／日未満とされている。	…男性は7.5ｇ／日未満、女性は6.5ｇ／日未満とされている。
問14　C	…においては、女性のほうが多い。	…においては、男女同じである。
問15	推定平均必要量や（　A　）を決定するための実験はできない。そして、健康な乳児が摂取する… …日本人の食事摂取基準（2010年版）に用いた…日本人の食事摂取基準（2010年版）の…	推定平均必要量や（　A　）を決定するための臨床研究は容易ではない。また、健康な乳児が摂取する… …日本人の食事摂取基準（2015年版）に用いた…日本人の食事摂取基準（2015年版）の…

令和２年（後期）リベンジセット子どもの食と栄養　新旧対照表

予想問題集（解答編）

変更箇所	旧（前期）	新（後期）
≪子どもの食と栄養全体編≫		
問１　A	…の割合は、男性35.9％、女性28.6％であり、年齢階級別にみると、その割合は、男性では30歳代、女性では20歳代で最も低く、それぞれ14.7％、11.6％である（ダイジェスト版ｐ120）。	…の割合は、男性31.8％、女性25.5％であり、年齢階級別にみると、その割合は、男女ともに20歳代で最も低く、それぞれ17.6％、7.8％である（ダイジェスト版ｐ119）。
問１　B	肥満者（ＢＭＩ≧25）の割合は、男性30.7％、女性21.9％で、やせの者（ＢＭＩ＜18.5）の割合は、男性4.0％、女性で10.3％であり、男女ともに、**肥満者の割合のほうがかなり高い**…	肥満者（ＢＭＩ≧25）の割合は、男性32.2％、女性21.9％で、やせの者（ＢＭＩ＜18.5）の割合は、男性3.7％、女性で11.2％であり、男女ともに、**肥満者の割合のほうがかなり高い**…
問１　C 差し替え	１日の平均睡眠時間６時間未満の者の割合は、男性36.1％、女性39.6％であり、男性より女性のほうが**高い**（ダイジェスト版ｐ120）。	
問１　D 差し替え	現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性29.0％、女性8.1％であり、この10年間でみると、いずれも有意に**減少している**（ダイジェスト版ｐ120）。	
問１　E	食塩摂取量（ｇ／日）は、男性10.8ｇ、女性9.1ｇであり「日本人の食事摂取基準（2015年版）」における成人（18歳以上）の食塩摂取の目標量（男性8.0ｇ未満、女性7.0ｇ未満）より**多い**（ダイジェスト版ｐ５・119）。	食塩摂取量（ｇ／日）は、男性11.0ｇ、女性9.3ｇであり「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7.5ｇ未満、女性6.5ｇ未満）より**多い**（ダイジェスト版ｐ44・119）。
問２　B	「１－６歳」における脂肪エネルギー比率（％）は、男性27.7、女性27.5で…	「１－６歳」における脂肪エネルギー比率（％）は、男性27.8、女性28.1で…

令和２年（後期）リベンジセット子どもの食と栄養　新旧対照表

問２　D	…最も多いのは「**７－14歳**」**男性**である…	…最も多いのは「**１－６歳**」**男性**である…
問９　D	「日本人の食事摂取基準（2010年版）」においては、食物繊維の目標量は18歳以上の年齢区分で男性19ｇ／日以上、女性17ｇ／日以上とされていたが、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、６歳以上で目標量が設定され、具体的な量は…	「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、食物繊維の目標量は**３歳以上**の年齢区分で策定されており、具体的な量は…
問14　A	「日本人の食事摂取基準（2015年版）」において…。なお、妊婦中期・妊婦後期・授乳婦のたんぱく質の付加量（推奨量：ｇ／日）は、それぞれ、＋10・＋25・＋20である…	「日本人の食事摂取基準（2020年版）」において…。なお、妊婦中期・妊婦後期・授乳婦のたんぱく質の付加量（推奨量：ｇ／日）は、それぞれ、＋５・＋25・＋20である…
問14　B	「日本人の食事摂取基準（2015年版）」において、妊婦中期・後期の鉄の付加量（推奨量：mg／日）は、＋15.0である。…	「日本人の食事摂取基準（2020年版）」において、妊婦中期・後期の鉄の付加量（推奨量：mg／日）は、＋9.5である。…
問15　C	「日本人の食事摂取基準（2015年版）」において…	「日本人の食事摂取基準（2020年版）」において…

令和２年（後期）リベンジセット子どもの食と栄養　新旧対照表

問15　D	「日本人の食事摂取基準（2015年版）」において、18歳以上女性の葉酸（食事性葉酸）の推定平均必要量は200μg／日とされているが、妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性がある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、付加的に400μg／日のプテロイルモノグルタミン酸の摂取が望まれるとされている。プテロイルモノグルタミン酸として400μg／日という量は、食事性葉酸としては２倍の800μg／日に相当する（食事性葉酸の相対生体利用率を、プテロイルモノグルタミン酸に比べて50％としているため）…	「日本人の食事摂取基準（2020年版）」において、12歳以上女性の葉酸（食事性葉酸）の推定平均必要量は200μg／日とされているが、妊娠を計画している女性、妊娠の可能性がある女性および妊娠初期の妊婦は、胎児の神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、通常の食品以外の食品に含まれる葉酸（狭義の葉酸）を400μg／日摂取することが望まれるとされている…
問16　B 差し替え	妊婦によるビタミンＡの**過剰摂取**により、胎児奇形の発現率の高くなることが知られており、妊娠３か月以内または妊娠を希望する女性は、ビタミンＡの過剰摂取に注意することが必要である。	
問18 Ｃ・Ｄ	「日本人の食事摂取基準（2015年版）」において…	「日本人の食事摂取基準（2020年版）」において…
問31　C	「日本人の食事摂取基準（2015年版）」において、男性のたんぱく質の推奨量は、**15～17歳**で最大となる（ダイジェスト版ｐ26）。	「日本人の食事摂取基準（2020年版）」において、男性の推定エネルギー必要量（身体活動レベルⅡ）は、**15～17歳**で最大となる（ダイジェスト版ｐ24）。
問42　D	「平成29年国民健康・栄養調査」の調査結果によると、「糖尿病が強く疑われる者」の割合（20歳以上）は、男性**18.1%**、女性**10.5%**となっている…	「平成30年国民健康・栄養調査」の調査結果によると、「糖尿病が強く疑われる者」の割合（20歳以上）は、男性**18.7%**、女性**9.3%**となっている…
問43　A	…キウイフルーツなど20食品があげられ…	…キウイフルーツ、アーモンドなど21食品があげられ…

令和２年（後期）リベンジセット子どもの食と栄養　新旧対照表

≪食事摂取基準徹底編≫		
問１ 差し替え （正解番号同じ）	平成25年度に開始した健康日本21（第二次）では、（**高齢化**）の進展や糖尿病等有病者数の増加等を踏まえ、主要な（**生活習慣病**）の発症予防と（**重症化予防**）の徹底を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を図ること等が基本的方向として掲げられている。こうしたことから、2020年版については、栄養に関連した身体・代謝機能の低下の回避の観点から、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た。 （ダイジェスト版ｐ５～６）	
問２　D	たんぱく質の推奨量は、18歳以上の男性では、60ｇ／日に設定されている。18歳以上の女性については、50ｇ／日に設定されている（ダイジェスト版ｐ26）。	たんぱく質の推奨量は、15歳以上の男性では、65ｇ／日に設定されている（ダイジェスト版ｐ26）。
問４　A	…18～69歳の年齢区分においては、男性**20ｇ／日以上**、女性**18ｇ／日以上**とされている…	…18～64歳の年齢区分においては、男性**21ｇ／日以上**、女性**18ｇ／日以上**とされている…
問４　B	「日本人の食事摂取基準（2010年版）」においては、コレステロールの食事摂取基準（目標量）は、18歳以上の年齢区分において、男性750mg／日、女性600mg／日とされていたが、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、コレステロールも脂質に含まれるものとして扱われており、コレステロール独自の食摂取基準は設定されていない…	コレステロールについては、脂質に含まれるものとして扱われており、コレステロール独自の**食摂取基準は設定されていない**。ただし、脂質異常症の重症化予防の目的から、200mg／日未満に留めることが望ましいとされている…
問４　D	…付加量は同じで、＋15.0ｇ／日である…	…付加量は同じで、＋9.5ｇ／日である…

令和２年（後期）リベンジセット子どもの食と栄養　新旧対照表

問５　D	…高齢者を成人から分けて考える必要がある場合は、70歳以上を高齢者としている…	…高齢者を成人から分けて考える必要がある場合は、65歳以上を高齢者とし、年齢区分については、65～74歳、75歳以上の２つの区分を設けている…
問６　A	…が採用され、成人期を３つの区分に分け、目標とするＢＭＩの範囲が提示されている（ダイジェスト版ｐ５・19）。	…が採用され、成人期について目標とするＢＭＩの範囲が提示されている（ダイジェスト版ｐ19）。
問７	多くの成人では、長期間にわたって体重・体組成は比較的一定でエネルギー（**収支バランス**）がほぼゼロに保たれた状態にある。肥満者や低栄養の者でも…	多くの成人では、長期間にわたって体重・体組成は比較的一定でエネルギー（**出納バランス**）がほぼゼロに保たれた状態にある。肥満者もやせの者でも…
問８　C	たんぱく質の推奨量は、10～11歳の年齢区分では、男性と女性で同じである（50ｇ／日）。なお、たんぱく質の推奨量は、男性女性とも、18歳以上では、それぞれ60ｇ／日、50ｇ／日で固定される（ダイジェスト版ｐ26）。	たんぱく質の推奨量は、10～11歳の年齢区分では、男性（45ｇ／日）より**女性**（50ｇ／日）**のほうが多い**（ダイジェスト版ｐ26）。
問８　D	…なお、妊婦中期については、推定平均必要量＋５ｇ／日、推奨量＋10ｇ／日…	…なお、妊婦中期については、推定平均必要量＋５ｇ／日、推奨量＋５ｇ／日…
問９　A	…（ダイジェスト版ｐ27）。	…（ダイジェスト版ｐ28）。
問10　A	…エネルギーを産生する栄養素並びにこれら栄養素の構成成分である各種栄養素の摂取不足を回避すると共に…	…エネルギーを産生する栄養素およびこれら栄養素の構成成分である各種栄養素の摂取不足を回避するとともに…
問10　C	18歳以上の年齢区分においては…	３歳以上の年齢区分においては…

令和２年（後期）リベンジセット子どもの食と栄養　新旧対照表

問12　C	受胎前後の葉酸の摂取は、胎児の神経管閉鎖障害や、口唇・口蓋裂、先天性心疾患のリスク低減に有効であるが…	受胎前後の葉酸のサプリメントの投与は、神経管閉鎖障害のリスク低減に有効であるが…
問12　D	葉酸の食事摂取基準は、プテロイルモノグルタミン酸相当量として示されている。妊娠を計画している女性、または妊娠の可能性がある女性は、胎児の神経管閉鎖障害等のリスクの低減のために、付加的に400μg／日のプテロイルモノグルタミン酸の摂取が望まれる…	妊娠を計画している女性、妊娠の可能性がある女性および妊娠初期の妊婦は、胎児の神経管閉鎖障害等のリスクの低減のために、通常の食品以外の食品に含まれる葉酸（狭義の葉酸）を400μg／日摂取することが望まれる…
問13　A	…観点から、６歳以上の男性女性において…	…観点から、３歳以上の男性女性において…
問14　A	…参考として算定されている。推奨量は活用上意味をもたないため、算定されていない。ナトリウムを食事摂取基準に含める意味は、むしろ、過剰摂取による生活習慣病のリスク上昇、重症化を予防することにある。…	…参考として算定されている。**推奨量は算定されていない**。ナトリウムを食事摂取基準に含める意味は、むしろ、過剰摂取による生活習慣病の発症および重症化を予防することにある。…
問14　B	…男性は12歳以上で一律に8.0ｇ／日未満、女性は10歳以上で一律に7.0ｇ／日未満とされている。…	…男性は15歳以上で一律に7.5ｇ／日未満、女性は12歳以上で一律に6.5ｇ／日未満とされている。…
問14　C	…においては、女性のほうが多い…	…においては、男女同じである…
問15	推定平均必要量や（**推奨量**）を決定するための実験はできない。そして、健康な乳児が摂取する健康な乳児が摂取する… …日本人の食事摂取基準（2010年版）に用いた…日本人の食事摂取基準（2010年版）の…	推定平均必要量や（**推奨量**）を決定するための臨床研究は容易ではない。また、健康な乳児が摂取する… …日本人の食事摂取基準（2015年版）に用いた…日本人の食事摂取基準（2015年版）の…