

目 次

第1章 子どもの健康と食生活の意義	4
《第1節 子どもの食生活の現状と課題》.....	4
《第2節 子どもの心身の健康と食生活》.....	5
第2章 栄養に関する基本的知識	6
《第1節 栄養素、栄養生理、代謝に関する基本的知識》.....	6
《第2節 日本人の食事摂取基準(2015年版)》.....	13
《第3節 日本食品標準成分表2015年版(七訂)》.....	15
《第4節 献立作成・調理の基本》.....	15
第3章 子どもの発育・発達と食生活	17
《第1節 子どもの発育・発達》.....	17
《第2節 妊娠・授乳期の食生活》.....	18
《第3節 乳児期の食生活》.....	20
《第4節 幼児期の食生活》.....	25
《第5節 学童期・思春期の食生活》.....	26
第4章 食育の基本と内容	29
《第1節 食育に関する国の施策》.....	29
《第2節 保育所における食育》.....	34
第5章 家庭や児童福祉施設における食事と栄養	36
《第1節 児童福祉施設における食生活の基本》.....	36
《第2節 児童福祉施設における食事の実際》.....	37

第6章 特別な配慮を要する子どもの食と栄養	39
《第1節 疾病および体調不良の子どもへの対応》	39
《第2節 食物アレルギーのある子どもへの対応》	41
《第3節 障害のある子どもへの対応》	43

※ 各四角の枠内の同じ記号(A、B、C・・・)の()には、同じ語句が入ります。

※ 「(ダイジェスト版p00)」という表記は、その内容が「栄養に関する各種資料ダイジェスト版」の何ページに掲載されているかを示しています。

第2章 栄養に関する基本的知識

≪第1節 栄養素、栄養生理、代謝に関する基本的知識≫

○ 糖質

1	糖質は、炭素、水素、酸素の3元素で構成されており、その主な生理作用は、エネルギー源となること（1g当たり約（A）kcalの熱を発生）、（B）の調節、体構成成分となることである。 糖質は、（C）糖類・少糖類（オリゴ糖）・多糖類に分類される。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	ブドウ糖（グルコース）、果糖（フルクトース）、ガラクトースは（A）糖類である。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	（A）は、ショ糖、乳糖、麦芽糖などの構成成分として重要な単糖類である。（A）は、血液中にも存在し、血糖とよばれる。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	血糖値（血液中のブドウ糖濃度）はいくつかのホルモンによって一定の範囲（約（A）%）に保たれている。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	（A）は、脳や神経組織に多い糖脂質の構成成分であり、乳幼児の脳中にも存在する。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	（A）は、ブドウ糖と共存する場合が多く、単糖類の中では最も甘みが強い。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	（A）は、ブドウ糖と果糖が結合した少糖類（二糖類）で、一般に「砂糖」とよばれている。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	（A）は、ブドウ糖が2分子結合した少糖類（二糖類）で、発芽中の種子（麦芽）やはちみつなどに存在する。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	（A）は、ブドウ糖とガラクトースが結合した少糖類（二糖類）で、人乳に5～7%、牛乳（普通牛乳）に約4%含まれ、乳児の重要なエネルギー源となる。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	でんぷんは、穀類やいも類などの植物に多く含まれる（A）類で、ブドウ糖が多数直鎖状に結合した（B）と、分枝状に結合した（C）の2種類に分けられる。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11	でんぷんに水を加えて加熱すると、分子構造が壊れて、消化されやすいα-でんぷんになる。これを、でんぷんの（A）という。このα-でんぷんが、水分が含まれたまま冷えると、固くて消化されにくいβ-でんぷんに戻る。これを、でんぷんの（B）という。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

《第2節 日本人の食事摂取基準(2015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、併せて(B)を参考表として示している(ダイジェスト版p 5・9)。</p>	<p>□ □ □</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 8)。</p>	<p>□ □ □</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、50～69歳、70歳以上となっている(ダイジェスト版p 13)。</p>	<p>□ □ □</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 9・13等)。</p>	<p>□ □ □</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。 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 15)。</p>	<p>□ □ □</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 15)。</p>	<p>□ □ □</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p 16)。</p>	<p>□ □ □</p>