

平成13年度石川県保育士試験問題

栄養学及び実習（その1）

1 次は栄養素の種類とその機能についての記述である。正しいものには○印を、誤っているものには×印を（ ）内に記入しなさい。

- () a 人は食物中の炭水化物、脂質、たんぱく質の三大栄養素からエネルギーを摂取し、生命を保ち活動している。
- () b 体組織の成長と補充にかかわる栄養素には、たんぱく質やミネラルなどがある。
- () c 炭水化物は、身体の中で代謝され、1gあたり9kcalのエネルギーを発生する。
- () d カルシウムは骨や歯の主成分であるが、血液や身体組成内には含まれない。
- () e 鉄はヘモグロビンの主成分として酸素の運搬に関与している。
- () f 肝臓グリコーゲン、必要に応じて分解され、エネルギー源として利用される。
- () g 食物繊維は、血清コレステロール値の上昇を抑え、動脈硬化を予防する。
- () h 水は物質を溶かす性質があるので、各栄養素や老廃物の運搬に役立つ。
- () i たんぱく質は酵素やホルモンの材料とはならない。
- () j レチノール（ビタミンA）は、皮膚や粘膜を正常に保ち、身体を細菌感染からまもる。

2 次は脂質についての文章である。それぞれ最も適当な語句を下から選んで [] 内にその記号を入れなさい。

- a 脂質は効率のよい [] であり、リン脂質やステロール類は [] の構成成分としても重要である。
- b 第6次改定日本人の栄養所要量の脂肪摂取のあり方では、動物、植物、魚類には異なる種類の [] が含まれ [] よく摂取することが望まれる。
- c 飽和脂肪酸（S）、一価不飽和脂肪酸（M）、多価不飽和脂肪酸（P）の望ましい [] は概ね [] が目安とされる。
- d 多価不飽和脂肪酸には、リノール酸が属するn-6系不飽和脂肪酸と α -リノレン酸や [] に多いEPAとDHAの属する [] 不飽和脂肪酸があり、それぞれ生体における機能は異なる。
- e 脂質所要量は、脂肪エネルギー比率として示され、6ヶ月未満の乳児期は [] 6ヶ月以上児の乳児期では [] を目安としている。

(ア) バランス	(イ) 摂取比率	(ウ) 30~40	(エ) エネルギー源	(オ) 3:4:3	(カ) 4:3:4
(キ) 45	(ク) 脂肪酸	(ケ) 生体膜	(コ) n-3系	(サ) 魚類	

受験番号

平成 13 年度石川県保育士試験問題

栄養学及び実習（その2）

3 次の文の（ ）の中に、下記の語句の中から適当なものを選び、その記号を記入しなさい。

- 第6次改定日本人の栄養所要量は、健康人を対象として健康の保持増進と生活習慣病予防のためには、どのような（ ）を1日にどれくらいとったらよいかという（ ）の目安を示したものである。
- 一方過剰摂取による（ ）を予防する観点から、特定の集団においてほとんどすべての人に健康上悪影響を及ぼす危険のない栄養摂取量の最大限の量を（ ）としている。
- 生後6ヶ月未満（授乳期）の乳児のエネルギー量は、健康な乳児が摂取する（ ）量から推定し、（ ）kcal/kg/日とした。
- 乳児期の鉄摂取量が6mg/日以上で（ ）を防止できる量を基準に、幼児期は鉄摂取量と鉄保留量の関係から（ ）を基準にして決めている。
- ビタミンB₁の所要量は、乳児（0～5ヶ月）の1日当たりの平均母乳量（ ）と、乳汁中のビタミンB₁含量から算出、ビタミンC（ ）の所要量は母乳中のビタミン濃度を考慮して、（ ）mgとした。

(a) 摂取量	(b) 750ml/日	(c) 40	(d) 栄養素	(e) 必要量
(f) 110～120	(g) 健康障害	(h) 貧血	(i) 許容上限摂取量	(j) エネルギー

4 次の消化作用の組合せで、正しいものには○印を、誤っているものには×印をつけなさい。

- () a 唾液 —— アミラーゼ —— でんぷん
() b 膵液 —— リパーゼ —— 脂質
() c 胃液 —— ペプシン —— たんぱく質
() d 膜消化 —— マルターゼ —— しょ糖
() e 膵液 —— カルボキシダーゼ —— ジペプチド

5 幼児期（3～5才）の間食に関する次の文章の（ ）の中の記号で、適当なものを選びその記号を○で囲みなさい。

- 間食の内容は、
（
イー脂肪を多く含むもの
ロービタミンやミネラルの多いもの
）を一般に多くするとよい。
- 間食を与える回数は、
（
イー2～3回
ロー1～2回
）とする。
- 間食の量は、1日摂取エネルギー量の
（
イー10～15
ロー25
）位が適当である。
- 間食は、
（
イー時間を決めて
ロー腹持ちのよいものを
）与えるほうがよい。
- 間食は、
（
イー摂食機能の発達面
ロー栄養・精神面
）から必要である。

受験番号

平成 13 年度石川県保育士試験問題

栄養学及び実習（その 3）

6 幼児期の栄養問題に関する次の語句を簡単に説明しなさい。

ア 摂食機能の低下

イ 肥満児

7 育児用粉乳に関する以下の語句を簡単に説明しなさい。

ア 単品調乳ー

イ 単一処方ー

ウ 自律授乳ー

エ 終末殺菌法ー

オ 無機質の調整ー

8 離乳食として備えるべき条件を 5 つあげなさい。

1

2

3

4

5

受験番号

平成 13 年度石川県保育士試験問題

栄養学及び実習（その 4）

9 調理の目的を 5 つ箇条書きにしてください。

1

2

3

4

5

10 次の文章で正しいものには○印を、誤っているものには×印をつけなさい。

- () a 大根に含まれるビタミンCは、葉より根の部分が多い。
- () b 野菜は水分が多く、たんぱく質や脂肪に乏しい。
- () c 大豆はたんぱく質に富み、100 g 中の含有量は同じ100 g の肉や魚より多い。
- () d 卵、牛乳、緑黄色野菜には、ビタミンB₂が多く含まれる。
- () e バター、チーズ、豆腐、ごまにはカルシウムが多い。

受験番号