

子どもの食と栄養

塩田 良子著
広島文教女子大学

目次

はじめに	1
「指定保育士養成施設の指定及び運営の基準について」(雇児発 0331 第 29 号)	
第 1 章：子どもの健康と食生活の意義	2
1 節.保育における子どもの食と栄養	2
2 節.子どもの心身の健康と食生活	6
第 2 章：栄養に関する基本的知識	14
1 節.栄養の基本的概念と栄養素の種類と機能	14
2 節.日本人の食事摂取基準	17
3 節.献立作成と調理の基本	18
第 3 章：子どもの発育・発達と食生活	21
1 節.胎児期，乳児期の授乳・離乳の意義と食生活	21
2 節.幼児期の心身の発達と食生活	27
3 節.幼児期の食事，間食	28
第 4 章：食育の基本と内容	30
1 節.「保育所保育指針」に示された食育の推進	30
2 節.食育の計画の立案，食育教材の検討	31
第 5 章：家庭や児童福祉施設における食事と栄養	32
1 節.家庭における食生活の問題	32
2 節.児童福祉施設	33
3 節.食物アレルギー	34
第 6 章：食生活をめぐる現状と課題	42
引用・参考文献	44
復習問題	47

はじめに

子どもにとっての食事は、身体に必要な栄養を摂取することのみならず、基本的な人間形成の基礎となるものです。保育者は子どもの発達段階の特徴に応じて、食生活に対する正しい理解や望ましい食習慣を身につけるための適切な援助をする役割を担っています。

保育所や児童福祉施設では、栄養士によって示された食事が提供されていますが、その食事を子どもたちと一緒にとるのは保育士です。子どもの栄養に関して栄養士らとともに考え実践していく必要があり、十分な食と栄養の知識や理解が求められます。

子どもや保護者への適切な食生活支援について学ぶと同時に、自身の食生活を振り返り、食と栄養について考える機会となることを期待します。

なお、本書は、広島文教女子大学での「子どもの食と栄養」の講義を進めるために執筆・編集したものです。

塩田良子

「指定保育士養成施設の指定及び運営の基準について」(雇児発 0331 第 29 号)

5つの目標

1. 健康な生活の基本としての食生活の意義や栄養に関する基本的知識を学ぶ。
2. 子どもの発育・発達と食生活の関連について理解を深める。
3. 食育の基本とその内容及び食育のための環境を地域社会・文化とのかかわりの中で理解する。
4. 家庭や児童福祉施設における食生活の現状と課題について学ぶ。
5. 特別な配慮を要する子どもの食と栄養について理解する。

第1章 子どもの健康と食生活の意義

子どもの健やかな発育・発達のための食事の重要性について、栄養面だけでなく情緒の安定や社会性の発達、食習慣の形成における意義を確認する。

1節 保育における子どもの食と栄養

1. 「食べる」ということの意味

■食べることってなぜ必要？ 食べないとどうなるの？

なぜヒトは食事をするのか。

食事をするということの目的には、沢山の理由があるが、以下2つに大別する。

①

②

生きていくためと、食事を通して楽しみを共有できることが人間生活を豊かに感じるために、ヒトは食事をする。では逆に食事をするという行為をやめてしまうとどうなるか。

人間生活を営むために食事が必要だが、日常で動かない、安静にしているからといって、食べなくても良いということではない。ヒトは身体を動かさない安静時も身体（臓器）は忙しく働いており、外見上みえない力がたくさん消費されている。そのため、食事によって、生命活動のエネルギーを得ている。

2. 「食べる」機能は経験・体験することで獲得する

保育者は、子どもが自ら体験し機能を獲得するために、機能に関する正しい知識をもち、適切な援助をする必要がある。子どものもつ機能を伸ばすために必要な体験を確認すること。

■新生児反射

赤ちゃんは生きるために、以下の反射運動機能を生まれながらにもっている。

- ①
- ②
- ③
- ④

■発語の基礎をつくるのは（ ）の役割

■自分で試して、失敗して、獲得する

遊んでいるように見えるが、赤ちゃんはいろいろなことを試している。そのとき上手にできたら褒めることで、赤ちゃんは自然に食べ方を獲得していく。

3. 保育士の役割

■自分の健康を自分で管理できるように（食の自立）

「保育」は子どもたちの「 」を目指している。

そのためには…

保育士も自分自身の食を見直し、規則正しくバランスのとれた食生活を送るよう心がけることが大切。自分のできていないことを、子どもたちに指導することはできない。

■マナーや食文化を身につけられるように

友だちや保育士と一緒に食べることで、子どもは食事のときのマナーを学ぶ。この礼儀やマナーは（ ）がわかるようになってはじめて理解できるもの。うれしかったり、悲しかったりする気持ちが育つことによって、心の豊かさが形成され、礼儀も身についていく。

さらに、行事のときに子どもたちに行事食のいわれを話すことで、さまざまな食文化を身近に感じることができる。

◇季節や行事を思い返し、そのときのよく食べられる食べ物や料理をまとめてみよう

月	日	行事	食べ物・料理
1月			
2月			
3月			
4月			
5月			
6月			
7月			
8月			
9月			
10月			
11月			
12月			

その他、家族の誕生日や記念日、住んでいる地域の風習など、いわれを調べ、わかりやすく子どもたちに話すことで、食文化を伝えていくことができる。

4. 食の安全

■食中毒の防止

厚生労働省の食中毒統計によると、原因食品、病因物質などが判明した食中毒事件数・患者数の約90%は細菌性（カンピロバクター、サルモネラ属菌）およびウイルス性（ノロウイルス）食中毒。

細菌性食中毒防止の3原則： _____， _____， _____

■食物アレルギーをもつ子どもへの対応

食物アレルギーの除去食は、調理室で使用食材を厳選して注意深く調理される。保育者はその食事を（ ）し、アレルゲンを含む食材を間違えて食べてしまわないよう、細心の注意を払って見守る必要がある。そのため、保育所内に園長、保護者、保育士、栄養士、調理員も含むアレルギー対応委員会を設置するなどして、組織的な対応が望まれる。

（*厚生労働省：「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」を活用）

■食事を自分で選ぶ力

食の嗜好は幼い頃からの食習慣に大きく影響される。子どもたちが、自ら健康を守ることができる安全な食事を選べるようになるためには、まわりにいる保育者が、常に食材の（ ）や（ ）を見分ける姿をみせていることが必要である。

保育所では子どもたちに安全な食を提供するとともに、保育者は食に関するさまざまな知識をもち、安全で栄養豊かな食事を選択するための（ ）を、給食時や保育のなかで子どもたちに伝えなければならない。

演習

- 1.自分自身の食生活を振り返ろう
- 2.そのまとめをグループ内で発表しよう

2 節 子どもの心身の健康と食生活

1. 子どもの食と栄養の意義

- ・生涯にわたる健康と生活の基盤
 - ・小児期の食生活が、心と身体の健康に大きな影響を及ぼす
- ⇒食育基本法（2005(H17)年6月制定）

— 食をめぐる問題 —

- ①「食」を大切にする心の欠如
- ②栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ③肥満や生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加
- ④過度の痩身志向
- ⑤「食」の安全上の問題の発生
- ⑥「食」の海外への依存
- ⑦伝統ある食文化の喪失

⇒食育：生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる。

2. 発育（成長・発達）

■新生児・乳児期

定義

早期新生児：

新生児：

乳児：

*低出生体重児：

*身体的、精神的にも成長と発達が著しいため、必要な栄養素が極度に不足すると、その程度が成長・発達の程度に反映する。

■新生児期・乳児期の生理的特徴・身体的特徴

表 1-1. 新生児期・乳児期の生理的特徴・身体的特徴

体水分量	: 出生時の体内の総水分量は体重の () %
生理的 体重減少	: 出生後数日の間に出生体重の () % 減少の理由...生後の乳汁摂取量に比して胎便や尿の排出、 肺・皮膚の不感蒸泄による水分損失
腎機能の 未熟	: 腎機能は乳児期まで未熟。新生児は尿濃縮力が () ため、窒素成分や電解質の排泄が十分に行われず、 () になりやすい。 尿量: 新生児で () , 乳児で () 排尿回数: ()
体温調節 の未熟	: 環境温の影響を受けやすく、 () になりやすい。 *低出生体重児で顕著。
頭蓋骨と 大泉門	: 出生児の頭蓋骨は8つの部分に分かれている。小泉門は生後 () 前後で、大泉門は生後 () 頃に閉鎖する。
摂食・ 消化管機 能	生歯: 乳歯の発生は個人差があるが、生後6-7か月から生え始め、 1歳で8本、3歳頃で上下 () 本が生えそろう。 胃: 乳児の胃は筒状で成人に比べると垂直に近く、食道と胃の 移行部である () が十分に閉鎖していないため、生 後2-3か月までは、体位変換などで胃内容を吐き出しやすくなる。

■新生児期・乳児期の発育

- ・乳児期は成長の最も顕著な時期

表 1-2. 身長・体重

	出生時	1年 (出生時からの倍率)	4年 (出生時からの倍率)
身長 (cm)			
体重 (kg)			

◇自分の記録（母子手帳で確認）

	体重 kg	身長 cm	頭囲 cm	胸囲 cm
出生時				
退院時				
1ヶ月健康診査				
3～4ヶ月健康診査				
9～10ヶ月健康診査				
1歳6ヶ月健康診査				
3歳健康診査				

- ・栄養方法（ 母乳 ・ 混合 ・ 人工 ）
- ・首のすわり（ ヶ月 日頃）
- ・ねがえり（ ヶ月 日頃）
- ・おすわり（ ヶ月 日頃）
- ・歯の生え始め（ ヶ月 日頃）
- ・はいはい（ ヶ月 日頃）
- ・つかまりたち（ ヶ月 日頃）
- ・つたい歩き（ ヶ月 日頃）
- ・ひとり歩き（ ヶ月 日頃 または 歳）

■乳幼児身体発育の評価

「乳幼児身体発育評価マニュアル」厚生労働科学研究成果（国立保健医療科学院）より
乳幼児身体発育調査は、厚生労働省の行政調査として、1960年から
（ ）年ごとに行われてきた。

＜2010年の調査＞

全国的に乳幼児の身体発育の状態を調査し、我が国の乳幼児の身体発育値及び発育曲線を明らかにして、乳幼児保健指導の改善に資することを目的とする。

■発育について

資料 1-2. 昭和 35 年度乳幼児身体発育調査結果 国立公衆衛生院の船川

健全な発育ということは、単に早く大きくなったとか、体重だけが重いということだけではない。身体と、それにもなった心の発達が総合的に評価され、子どものからだ全体としてみななければわからない。身体の発育、心の発達と、さらに、心身に異常がなく、疾病もないということであり、恵まれた環境で育っている状態でなければならない。

発育は、心身の成熟への動きであって、乳幼児のただ一回の検査だけでは真の発育状態のよしあしは判定できない。生まれてからおとなになるまで、あるいははやく、あるいはゆっくりと波はあっても、着実に向上していく姿が発育の大切な一つの要素である。したがって、発育していく過程がどのようなものであるかということをよくみなければならない。

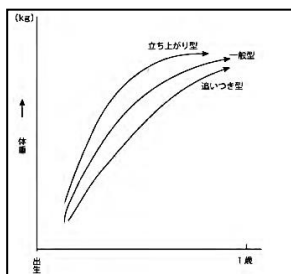
発育のしかたには個人差がある。生まれたときの体重でも、遺伝や在胎期の状態などいろいろの原因によって千差万別である。さらにその後の発育は、個体のみならず、育児環境によって大きな影響をうける。生まれつき小さいものもあり、大きいものもある。また、早く大きくなるもの、おそいもの、肥ったもの、やせているものなどいろいろのかたちになる。しかし、どのような体型、どのような発育のしかたが理想なのかということはきめられない。小さいから劣っている、大きいからすぐれているということも簡単にきめてしまうことはできない。

健康に育つということは、それぞれのもって生まれた生きる力が妨げられることなく、存分に発揮できる恵まれた環境にあってはじめて実現されるもので、ただ一時的なみかけや、一部分の観察だけでは正しい評価はできない。

(「乳幼児身体発育評価マニュアル」厚生労働科学研究成果 (国立保健医療科学院) より)

■乳児期の身体発育の評価

資料 1-3. 発育が比較的速い時期の相違によって分けた3つの発育タイプ



「乳児身体発育評価マニュアル」厚生労働科学研究成果
(国立保健医療科学誌)

乳児の発育は、()や()、()、()によって変わる。乳児期の発育の特徴を知り、栄養方法や児の状況を総合的に見て、一人一人の状況に応じた保健指導・栄養指導を行うことが重要

■体重増加量による評価

一般に、乳児期に期待される体重増加量は時期によって変わる(表1)。母乳栄養児は、人工栄養児と比べて、体重増加が緩やかと言われている(表2)

表 1-3. 期待される体重増加

0～3 か月	25～30g/日
3～6 か月	15～20g/日
6～12 か月	10～15g/日

表 1-4. 母乳だけで育つ児の体重増加の目安として参考となる数値

WHO/UNICEF	生後 6 か月までは 1 週間に 100-200g
国際ラクテーション・コンサルタント協会	生後 3 か月までは 1 日 20-35g
ラ・レーチェ・リーグ・インターナショナル	生後 3-4 か月までは 1 日平均 24g

体重増加は月齢が進むにつれてゆっくりとなっていくため、毎月、表1にあるような増加量がコンスタントに得られるとは限らない。表1に示した目安以上に体重増加が認められることもある。体重増加を抑えるために安易に授乳量を減らすと必要栄養摂取量を維持できなくなる可能性もあるため、児の状態に応じた授乳方法を指導する必要がある。

■乳幼児身体発育曲線（パーセンタイル曲線）を用いた体重の評価

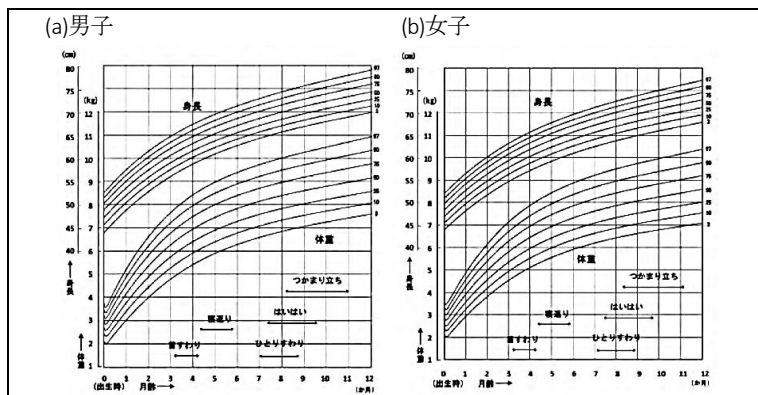
乳児期の身体発育はパーセンタイル曲線に沿うのが望ましいが、乳児期の発育のスパート時期には、平均値に向かってパーセンタイル曲線をまたぐことも認められている。

■乳幼児身体発育曲線（パーセンタイル曲線）を用いた身長・頭囲の評価

身長と頭囲も乳幼児の発育の評価では重要。低栄養の影響は体重→身長→頭囲の順で現れるため、身長の伸びが緩やかになってきたら低身長をきたす疾患に罹患していないか、摂取する栄養量をどう増やすか、検討する必要がある。

頭囲の発育は中枢神経系の発育を反映すると考えられるため、月齢あるいは年齢相応の発達が得られているかどうかにも留意する必要がある。小頭症や頭蓋骨早期癒合などの先天異常が気付かれていない場合もあるため、出生した時点の頭囲の計測値が正常範囲にあったかどうか併せて母子健康手帳で確認しておくが良い。

資料 1-4. 乳児身体発育曲線（身長、体重）2010 年調査値



「乳幼児身体発育評価マニュアル」 厚生労働科学研究成果（国立保健医療科学院）

表 1-5. パーセンタイル値の判定

パーセンタイル値	判定
50	該当年齢における平均値
10-90	大半は健康
3-10 または 90-97	発育の偏りの疑い
3未満または 97 以上	発育の偏り，要精査

3. 乳幼児期における食べる機能の発達

■咀嚼・嚥下機能の変化

<原始反射>…生きるためにもっている反射運動

■咀嚼機能の発達の目安

哺乳反射：探索反射，捕捉反射，吸綴反射，嚥下反射を総称して哺乳反射と呼ぶ。

健康に生まれた赤ちゃんは，出生直後から哺乳行動がとれる。

赤ちゃんの口はあごも小さく口の中も狭いが，これは唇と舌が一体化して乳汁を吸うには適した口の形といえる。最初は疲れるまですい続けるが，哺乳反射は生後（ ）から少しずつ消え始める。

生後（ ）には乳汁摂取時の動きも，ほとんど赤ちゃんの意思による動きによってなされ，哺乳量をコントロールする能力がついてくる。

■食べる機能の発達過程

表 1-6. 食べる機能の発達過程

機能獲得過程	特徴的な動き
経口摂取準備期	哺乳反射，指しゃぶり，玩具なめ，舌突出（安静時）
嚥下機能獲得期	下唇の内転，閉口時の舌先の固定，食塊の咽頭への移送
捕食機能獲得期	顎・口唇の随意閉鎖，上唇での取り込み（すり取り）
押しつぶし機能獲得期	口角の水平の動き（左右対称），舌の口蓋前方への押付け
すりつぶし機能獲得期	下顎の偏位，口角の引き（左右非対称），頬と口唇の協調運動
自食準備期	歯固め遊び，手づかみ遊び
手づかみ機能獲得期	口唇中央部からの捕食，前歯咬断，顎部廻旋の消失
食具食べ機能獲得期	口唇中央部からの食具の挿入，口唇での捕食，左右の手の協調

■手づかみ食べについて

手づかみ食べを通して「自分で食べる」機能の発達を促す支援が大切。

意義：「手づかみ食べ」は、食べものを目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという目と手と口の協調運動であり、摂食機能上での重要な役割を担う。

資料1-5.「手づかみ食べ」の発達の見方

1. 食物の入り方	
① 押し込み	手を使って食物を口に押し込む動作 手全体で押さえるように食物を取り込む動作
② 引きちぎり	前歯でくわえて手または頸部の動きで食物を引きちぎる動作
③ 噛み取り	前歯で咬断することにより食物を取り込む動作
2. 口唇の参加	
① 未参加	食物が口唇に触れても口唇を閉じて食物を保持しようとする動きが見られない場合
② 部分的参加	食物に対して口唇を使って保持しようとする動きが、部分的あるいは時々見られる場合
③ 参加	食物を口唇によってしっかりと保持する動きが見られる場合
3. 頸部の回旋	
① 頻繁	頸部の回旋が頻繁に見られる場合
② 時々	頸部の回旋が時々あるいは特定の場合（食物の小片・噛み取り時）にのみ見られる場合
③ なし	頸部の回旋がほとんど見られない場合
4. 食物が入る部位	
① 口角部	口角部付近から食物が入る場合
② 中間部	中央部と口角部との間から食物が入る場合
③ 中央部	口裂の中央部付近から食物が入る場合
5. 指の入り方	
① 尺側 ^{しよくそく} 主体に食物を把持している場合	
② 捕食時、第二関節から第一関節程度まで指が入る	
③ 捕食時、第一関節程度まで指が入る	
④ 捕食時、指が入らない	

「授乳・離乳の支援ガイド実践の手引き」

<手づかみ食べの子どもへの対応>

- ・手づかみ食べのできる食事に
- ・汚れてもいい環境を
- ・食べる意欲を尊重して

第2章 栄養に関する基本的知識

「日本人の食事摂取基準」、献立作成の手法や調理の基本について学んでいく。栄養素の種類や働きについて理解する。

1節 栄養の基本的概念と栄養素の種類と機能

1. 栄養の考え方

ヒトは、食物をエネルギーの供給源として利用

栄養	食物を摂取し、人間が生きていくために必要な成分を体の中に取り込み、利用し、命を維持する営み全体のこと
栄養素	必要な成分

そして、人間は、生命を維持するだけではなく、健康な生活を営むために、これらの知識を持ち、食物選択能力を高め、適切な食生活を形成することが望ましい。1つの食品に、すべての栄養素が、必要なだけ含まれていることはまれである。そのため、さまざまな種類の食品を組み合わせることで摂取しなければならない。

その基盤となる小児期での生活環境を整えるよう周囲は心がける必要がある。

2. 食物選択の基礎知識

<三色食品群>

赤（血や肉をつくるもの：たんぱく質）	} ※食品を _____で分類
黄（力や体温となるもの：炭水化物）	
緑（からだの調子をよくするもの：野菜類）	

<六つの食品群>

1群：たんぱく質食品（_____）	} ※食品を _____で分類
2群：乳・乳製品（_____）	
3群：緑黄色野菜（_____）	
4群：その他の野菜・果物（_____）	
5群：炭水化物（_____）	
6群：油脂（_____）	

*食物選択についての提唱（健康づくりのための食生活指針）

六つの基礎食品群を用いて、バランスよく食品選択すること。

・・・日本人に不足しがちな2群食品，3群食品を食事に取り入れて、
1日30品目の摂取を目安にすること。

3. 食生活指針（2000年3月 厚生省，農林水産省，文部科学省，2016年6月一部改正）

国民が日々の生活の中で「何をどれだけ，どのように食べたらよいか」，具体的に実践できる目標として，新たな「食生活指針」を策定。

策定から16年が経過し，その間に食育基本法の制定，「健康日本21（第二次）」の開始，食育基本法に基づく第3次食育推進基本計画などが作成された。

食生活に関するこれらの幅広い分野での動きを踏まえて，平成28年6月に食生活指針を改定。

-
- ・食事を楽しみましょう。
 - ・1日の食事のリズムから，健やかな生活リズムを
 - ・適度な運動とバランスのよい食事で，適正体重の維持を。
 - ・主食，主菜，副菜を基本に，食事のバランスを。
 - ・ごはんなどの穀類をしっかりと。
 - ・野菜・果物，牛乳・乳製品，豆類，魚なども組み合わせて。
 - ・食塩は控えめに，脂肪は質と量を考えて。
 - ・日本の食文化や地域の産物を活かし，郷土の味の継承を。
 - ・食料資源を大切に，無駄や廃棄の少ない食生活を。
 - ・「食」に関する理解を深め，食生活を見直してみよう。

（厚生省，農林水産省，文部科学省，2016年6月一部改正）

4. 食事バランスガイド（2005年6月 厚生労働省，農林水産省）

「食生活指針」の行動に結びつけるものとして作成

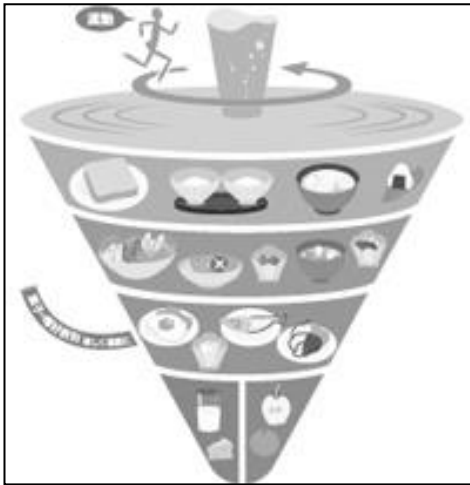
「食事バランスガイド」とは，一日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのかを，コマの形と料理のイラストで表現したもの。コマのイラストと実際の食事を見比べることで，何をどう組み合わせれば食べたらバランスがよくなるのかを，誰でもひと目で理解することができるようにしてある。また，コマの量を調節することで，年齢・性別・身体活動量にあった一日に必要な料理の量を知

る事もできる。

_____ではなく、_____で見せることで、誰でも簡単に日々の食事をチェックできるのが、「食事バランスガイド」の特徴。

- ・平均的な日本人成人の望ましい食事。
- ・コマの中には1日分の平均的な食事の目安を示している。

資料 2-1. 食事バランスガイド



厚生労働省 HP より (摂取エネルギー目安量が2200kcal)

<「なにを」「どれだけ」?>

5つの料理グループで表示。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」

コマに描かれている料理のイラストを日常的な表現で示し、料理を「1つ」「2つ」…と

「つ (SV=サービング) 」という新しい単位で数える。

<なぜコマで描かれているのか?>

- ①「量の多少」：逆三角の形で表すことができる。
- ②「動くこと」：回り続けなければ倒れてしまう。
- ③「ゆれながら動く」：1週間程度で平均にして過不足なく偏らずに食べる。
- ④「水分が食事の中で欠かせない」：軸がないとコマはまわらない。
- ⑤「日本の伝統的な玩具」

※ひもはあってもなくてもよい (菓子・嗜好飲料は食生活の中の楽しみとして捉える)

コマ内の料理・・・食器も含め日本文化の提示，各地域版の作成も可能

5. 食品の機能

1 次機能：栄養素を補給する栄養機能

⇒

2 次機能：おいしさを求める感覚を満足させる機能

⇒

3 次機能：生体調節機能

⇒

2 節 日本人の食事摂取基準

1. 沿革

表 2-1. 食事摂取基準の沿革

	使用期間	策定期期
日本人の栄養所要量	昭和 45 年度～49 年度	昭和 44 年 8 月
(第 1 次改定)	昭和 50 年度～54 年度	昭和 50 年 3 月
(第 2 次改定)	昭和 55 年度～59 年度	昭和 54 年 8 月
(第 3 次改定)	昭和 60 年度～平成元年度	昭和 59 年 8 月
(第 4 次改定)	平成 2 年度～6 年度	平成元年 9 月
(第 5 次改定)	平成 7 年度～11 年度	平成 6 年 3 月
(第 6 次改定) —食事摂取基準—	平成 12 年度～16 年度	平成 11 年 6 月
日本人の食事摂取基準 (2005 年版)	平成 17 年度～21 年度	平成 16 年 10 月
日本人の食事摂取基準 (2010 年版)	平成 22 年度～26 年度	平成 21 年 5 月
日本人の食事摂取基準 (2015 年版)	平成 27 年度～31 年度	平成 26 年 3 月

*食事摂取基準は、厚生労働省から発表される、栄養業務における我が国で唯一の包括的なガイドライン

2. 食事摂取基準を正しく活用するための基本理念

ガイドラインとは…「常に厳格に守らねばならないものではなさそうだが、おろそかにはできないもの」

3. 策定の目的

日本人の食事摂取基準は、健康増進法（平成14年法律第103号）第30条の2に基づき、厚生労働大臣が定めるものとされ、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギーと栄養素の量の基準を示すものである。

4. 策定方針

・健康の保持・増進，生活習慣病の発症予防とともに，重症化予防も視野に入れ，策定を行った。このため，関連する各種疾患ガイドラインとも調和を図ることとした。

・科学的根拠に基づく策定を行うことを基本とし，現時点で根拠は十分ではないが，重要な課題については，研究課題の整理も行うこととした。

3節 献立作成と調理の基本

1. 献立はなぜ必要か

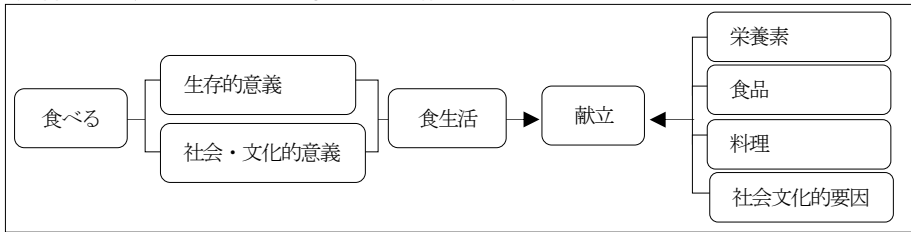
■献立作成

・献立とは，料理の種類や組み合わせ，順序の予定を立てること。また，その種類や順序のこと。

⇒献立を作成することにより，健康な食生活を営む食品の組立を計画することができる。

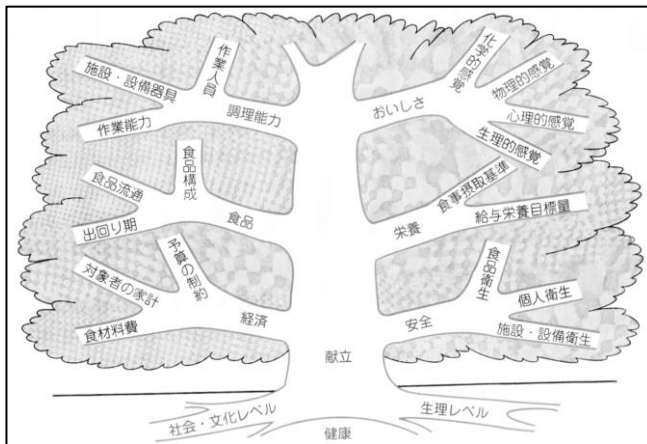
・献立の条件は，栄養の充足，嗜好の満足，経済性，季節の食品の使用，調理技術や調理時間，安全性

資料 2-2. “食べる” ことの意義からみた献立の位置づけ



〔給食施設のための献立作成マニュアル第7版〕赤羽正之ら著 医歯薬出版株式会社2013年

資料 2-3. 献立の条件を示す概念図

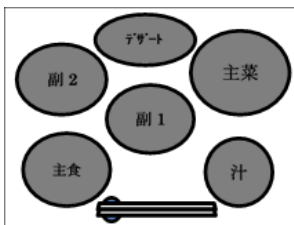


〔給食施設のための献立作成マニュアル第7版〕赤羽正之ら著 医歯薬出版株式会社2013年

2. 献立を考える

■料理の配置

図 2-1. 料理の配置 (基本型)



*料理の配置 (応用型)

1. 主菜にあたるたんぱく源食品と副菜になる野菜類を一緒に使った料理。
2. 主菜と副菜1と汁物が1つになった料理。
3. 主食と主菜、副菜1が1つになった料理。

■献立の組み合わせ方（基本型）

主食・主菜・副菜1・副菜2・汁・デザート の6種類の組み合わせを考える。

表 2-2. 料理区分

料理区分	内容
主食	主にエネルギー源となる穀類（ごはん、パン、麺など）
主菜	おかずの中心になる料理。 主にたんぱく源食品(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品)を使った料理。
副菜1	野菜を使った料理。主菜とのバランスを考えて組み合わせる。 主菜の（ ）ともなる。
副菜2	副菜1と同様、野菜を主材料にした料理。食品構成を考慮して、 できるだけ（ ）を補うように組み合わせる。
汁物	汁の具材を変えることによって（ ）を出す。 食品構成や他の料理との調和を考えて組み合わせる。
デザート	食後の楽しみや満足感につながる。 食品構成や材料費を考慮して組み合わせる。

■献立を立てる上での手順

- ①主食を決める：
- ②主菜を決める：
- ③副菜を決める：
- ④副々菜や汁物を決める

<ポイント>

- ・調味方法：和風、中華風、洋風など
- ・調理方法：茹でる、煮る、蒸す、焼く、揚げる、炒める、生食など
- ・旬の食材を取り入れる：食品の出回り期を確認する
- ・量：食事摂取基準をもとに

第3章 子どもの発育・発達と食生活

ライフステージ別に心身機能の特徴や食生活における配慮事項について学ぶ。

それぞれの発達段階における栄養と食生活について気をつけなければならない点を押さえる。

1節 胎児期、乳児期の授乳・離乳の意義と食生活

1. 乳児期の栄養補給法

■母乳栄養（母乳育児）

母乳の成分や組成は、一生のうちで最も急速に成長・発達する乳児期に最適な栄養源である。

<母乳分泌>

母乳の分泌には（ ）、（ ）の2つのホルモンが関係している。出生後、児による乳頭への（ ）が、両ホルモンの分泌を維持する。

資料 3-1. 母乳の分泌のしくみ



「授乳・離乳の支援ガイド実践の手引き」より

[プロラクチン]
下垂体前葉から分泌。
母乳を作る働きをするホルモン

[オキシトシン]
下垂体後葉から分泌。
乳腺の周りの筋肉を収縮させて母乳を絞り出す働きをするホルモン。子宮の収縮を促す。

<母乳の成分・組成>

・母乳育児の利点

赤ちゃんにと っての利点	
母親にと っての利点	

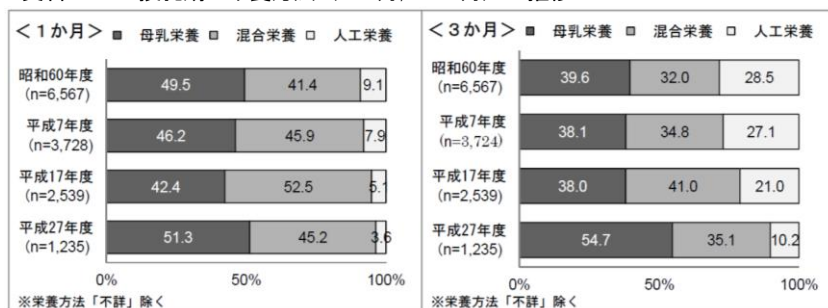
「平成 27 年度乳幼児栄養調査結果の概要」一資料 3-2

調査目的：本調査は、全国の乳幼児の栄養方法及び食事の状況等の実態を把握することにより、母乳育児の推進や乳幼児の食生活の改善のための基礎資料を得ることを目的とする。

調査時期：（ ）年周期

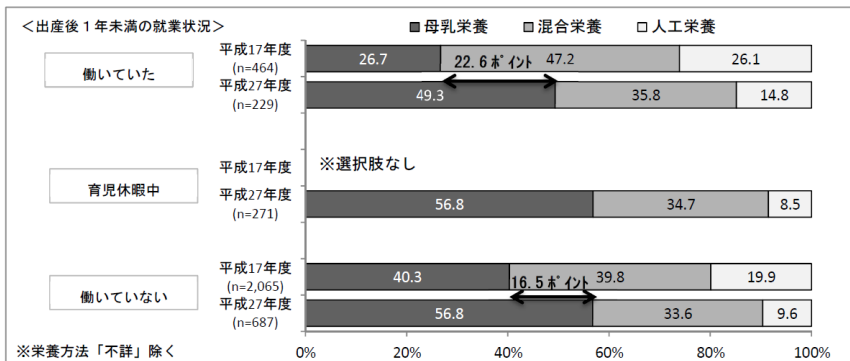
調査事項：母乳育児（授乳）及び離乳食・幼児食の現状、子どもの生活習慣、健康状態等

資料 3-2-1. 授乳期の栄養方法（1 か月、3 か月）の推移



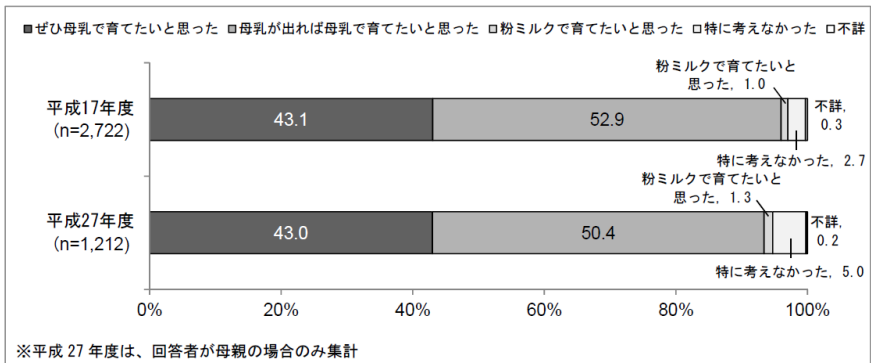
(回答者：昭和 60 年度・平成 7 年度・平成 17 年度 0～4 歳児の保護者，平成 27 年度 0～2 歳児の保護者)

資料 3-2-2. 出産後 1 年未満の就業状況別 授乳期の栄養方法（3 か月）



(回答者：平成 17 年度 0～4 歳児の保護者，平成 27 年度 0～2 歳児の保護者)

資料 3-2-3. 出産後 1 年未満の就業状況別 授乳期の栄養方法 (3 か月)



(回答者：平成 17 年度 0～4 歳児の保護者，平成 27 年度 0～2 歳児の保護者)

資料 3-2-4. 授乳について困ったこと (回答者：0～2 歳児の保護者)

授乳について困ったこと	総数* (n=1,242)	栄養方法 (1 か月) 別 (n=1,200)		
		母乳栄養 (n=616)	混合栄養 (n=541)	人工栄養 (n=43)
困ったことがある	77.8	69.6	<u>88.2</u>	69.8
母乳が足りているかどうかわからない	40.7	31.2	<u>53.8</u>	16.3
母乳が不足がみ	20.4	8.9	<u>33.6</u>	9.3
授乳が負担、大変	20.0	16.6	<u>23.7</u>	18.6
人工乳 (粉ミルク) を飲むのをいやがる	16.5	<u>19.2</u>	15.7	2.3
外出の際に授乳できる場所がない	14.3	<u>15.7</u>	14.4	2.3
子どもの体重の増えがよくない	13.8	10.2	<u>19.0</u>	9.3
卒乳の時期や方法がわからない	12.9	11.0	<u>16.1</u>	2.3
母乳が出ない	11.2	5.2	15.9	<u>37.2</u>
母親の健康状態	11.1	11.2	9.8	<u>14.0</u>
母乳を飲むのをいやがる	7.8	3.7	11.1	<u>23.3</u>
子どもの体重が増えすぎる	6.8	5.8	<u>7.9</u>	7.0
母乳を飲みすぎる	4.4	<u>6.7</u>	2.2	0.0
人工乳 (粉ミルク) を飲みすぎる	3.7	1.1	6.1	<u>7.0</u>
母親の仕事 (勤務) で思うように授乳ができない	3.5	<u>4.2</u>	3.0	0.0
相談する人がいない、もしくは、わからない	1.7	0.8	<u>2.6</u>	0.0
相談する場所がない、もしくは、わからない	1.0	0.3	<u>1.7</u>	0.0
その他	5.2	4.9	<u>5.7</u>	4.7
特になし	22.2	<u>30.4</u>	11.8	30.2

(複数回答)

※栄養方法のうち、最も高い割合を示しているものに下線

*総数には、栄養方法「不詳」を含む

■人工栄養（育児用ミルク）

母親の健康や社会的理由などから、母乳の代わりに育児用ミルクを与えなければならないケースがある。そのような場合、母親への精神的支援を含め、母親の赤ちゃんへのかかわり方を援助する育児支援が大切である。

<育児用ミルク>

育児用ミルクは、エネルギーおよび栄養素バランスを母乳に近づけるように工夫して作られている。

■混合栄養

母親の健康状態や社会環境、赤ちゃんの月齢や成長の状態、健康状態などを把握した上で、混合栄養の導入時期、授乳期間、再度母乳のみの授乳への切り替え時期なども考慮した支援を心がける。

<混合栄養の方法>

「母乳が少しでも出るなら、母乳育児を続けるために育児用ミルクを有効に利用する」という考え方に基づいて行う。

- _____
- _____

2. 離乳

■離乳支援で配慮すべき点

- ・養育者が「離乳」むずかしく考えすぎないように導く
- ・弾力性をもった離乳支援を行う
- ・養育者の不安に応える
- ・良好な食事環境づくりを推進する

3. ベビーフード

【ベビーフードを参考に考えよう】

ベビーフードとは…

離乳食とは、離乳のための食事すべてを指しているのに対し、ベビーフードとは、赤ちゃんの離乳を手助けする目的で市販されている加工食品のこと。「乳児」および「幼児」の発育に伴い、栄養補給を行うとともに、順次一般食品に適応させることを目的として製造された食品をいう。

■ベビーフードについて

・利点

・問題点

■ 試食評価

(月齢に応じた離乳食の段階やベビーフードがどのようなものか確認すること)

月齢	形状	飲み込みやすさ・ かたさ	味付け
5 か月			
7 か月			
9 か月			
12 か月			

■ 感想・気づき

2 節 幼児期の心身の発達と食生活

1. 幼児期の生理的特徴

■乳児期に次いで身体発育が旺盛な時期（人間形成の基礎時期）

体重などの形態的な発育速度はやや鈍くなるが、運動機能や精神面における発達は著しく、人としての社会生活を送るうえでの基本的知識、技能、技術を学んでいくとともに、生涯にわたる食生活を決定づける大切な時期である。しかし、消化・吸収・代謝など生理的諸器官は未熟であるため、幼児の心身の発達に合わせた食事の選択や献立、調理法に配慮が必要になる。

■身体の形態的発達

乳児期に比べて成長は緩やかであるが、身長は4歳で出生時の約（ ）倍の100cmになり、体重は生下時に比べ1歳では約（ ）倍、2歳半で（ ）倍、4歳で（ ）倍になっている。頭囲と胸囲は1歳児で45～46cmとほぼ同じとなり、それ以降は、胸囲が（ ）なる。脳重量は（ ）歳頃には成人の約8割、（ ）歳では約9割に達する。

■生理的機能発達

2歳半～3歳頃までに乳歯が（ ）本生えそろう。胃の容量は5歳児で700～830ml程度になり、1回当たりの食事が増え、（ ）が減ってくる。乳児期に比べ、（ ）や（ ）の発育と運動量の増加により（ ）の減少がみられ、痩せて細長い体型となる。幼児期は（ ）を理解して行動するようになり、2～3歳頃から自我が発達する。この時期は基本的な（ ）を身につけていく時期でもあるため、家庭・地域で子どもを見守る必要がある。

2. 栄養アセスメントと栄養ケア

■ 幼児における食事摂取基準

幼児は発育に個人差があるため、食事摂取基準は弾力的に作成し、エネルギー過剰摂取による肥満予防が大切。

- ・ () あたりに必要なエネルギー、各種栄養素は成人に比べてかなり多く、栄養面に対する配慮がまず必要。

■ 食生活上の配慮

栄養・消化機能・衛生面・摂食行動・精神面・食事行動上の問題に対する配慮が必要

- ・ () とともに偏食、食欲不振、食物アレルギーなどの問題が台頭してくる時期。
- ・ 胃の容量が小さく、1食で多量に摂取できないため () が必要である。
- ・ 免疫機能が不十分であるため抵抗力は成人に比べて低く、 () の分泌も不十分。
- ・ () になりやすい。

3 節 幼児期の食事、間食

1. 幼児期における間食の意義

() として与えるが、幼児期には心の発達としつけ、栄養教育の助長という役割もある

- ・ 身体発育の助長
エネルギー、各種栄養素の補給、水分補給
- ・ 心の発達の助長
食事と異なる食環境の体験、魅力ある食べ物との出会い、友達との交流、休息・気分転換
- ・ しつけ、栄養教育の助長
マナー、衛生教育、手づくりおやつを通して食に対する関心の喚起

表 3-1. 間食の与え方

幼児期	食事回数	間食
1～2 歳児	5 回/日	<ul style="list-style-type: none"> ・次の食事との間には（ ）程度の間隔をあけることが望ましい。 ・与える量は1日推定エネルギー必要量の（ ）%を目標とする。
3～5 歳児	4 回/日	<ul style="list-style-type: none"> ・不足しがちな（ ）、（ ）、（ ）が満たされるように食品群としては穀類、乳類、野菜類および果実類を利用した手づくりのものが理想的。

表 3-2. 間食の与え方

1～2 歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・（ ）が十分とれているときには必ずしも必要ではない ・休息と水分補給のためには、間食として（ ）を与えるが、その他の時間には、白湯、お茶など甘味のないものを与える ・間食の後にも、白湯、お茶を与える
3～5 歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・3食が十分とれているときや（ ）の少ないときには、果物や牛乳程度の軽い物を与える ・小食の場合には、間食を軽食として、牛乳、チーズのような（ ）を含む食品や野菜・果物を補う。 ・おやつとして（ ）を感じることも大切である ・食前の（ ）と食後の（ ）を習慣づける ・褒美として与えることは避ける ・買い食いを避ける

（「応用栄養学改訂第5版」渡邊ら編著，2017，南江堂）

2. 保育所給食と幼稚園給食

■保育所給食の役割

①栄養補給 ②正しい食習慣の習得 ③栄養教育 ④情操教育

<関連するもの>

- ・「保育所における食事の提供ガイドライン」（H24年3月 厚生労働省）
- ・「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」（H23年3月 厚生労働省）

*保育所給食

- ・「食を営む力」を育成し、発育段階に合わせた食事の提供。
- ・家庭外での食事、他者多数と食べる相乗効果と人間関係の形成。

第4章 食育の基本と内容

子どもたちにとって幼児期の食生活は、親や保育者に大きく依存する。幼児を取り巻く人々に対して、食の重要性を認識させ、その基礎を養うことを目的とした食育が必要であり、食育は保育の中に位置付けられる重要な柱となる取り組みである。

1 節 「保育所保育指針」(平成 29 年厚生労働省告示第 117 号) に示された食育の推進

1. 「食育基本法」における食育の理念

食育を子どもが生きるうえで基本であり、**知育、徳育及び体育**の基礎となるべきものと位置付け、食育に関する基本理念と方向性を示す。

2. 発育・発達課程に応じた食育

子どもを対象に食育をするときには、発育・発達に応じた内容で効果的に進められることが大切である。

「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかカイド」(厚生労働省 2004 年)

「発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”の目標

【授乳期・離乳期】～安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎づくり～

- ①安心と安らぎの中で母乳(ミルク)を飲む心地よさを味わう
- ②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

【幼児期】～食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう～

- ①おなががすくリズムがもてる
 - ②食べたいもの、好きなものが増える
 - ③家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう
 - ④栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れはじめる
 - ⑤食べ物や身体のことを話題にする
-

2 節 保育所保育指針における食育

1. 保育所の食育の目標

保育所の食育は「 ” の育成に向け、その基礎 を培うこと” を目標としている。

2. 食育における養護と教育の一体性

食育の基本となる目標と内容を実際の保育の場で具体化するには、養護と教育を一体として展開する必要がある。

- ・養護的側面（生命の保持、情緒の安定）
- ・教育的側面（健康、人間関係、環境、言葉、表現）

食育においても養護と教育は切り離せないもの。学びの、体験の連続性から、食に関わる活動と他の活動での学びとの関係性に配慮することが重要。

3. 食育のための環境

- ・人的環境 子どもの食に対する自発的な行動への援助
- ・物質的環境 衛生的な安全な食環境
- ・自然環境 食をとおして人とかかわりをはぐくむ
- ・社会環境 食と自然保護

食環境は、大人がつくと同時に、子どももそれに参加することが必要

4. 「保育所における食育に関する指針」における食育のねらいと内容

<食育の5項目（3歳以上児について）>

①食と健康	健康な心と体を育て、自らが健康で安全な生活をつくり出す力を養う
②食と人間関係	食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人とかかわる力を養う
③食と文化	食を通じて、人々が築き、継承してきた様々な文化を理解し、つくり出す力を養う
④いのちの育ちと食	食を通じて、自らも含めたすべてのいのちを大切に作る力を養う
⑤料理と食	食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う

第5章 家庭や児童福祉施設における食事と栄養

家庭や児童福祉施設において食事や栄養についてどのような課題があるか、現状はどのようなものかを学ぶ。

1節 家庭における食生活の問題

■子育てに影響しやすい親世代の要因

表5-1. 子育てに影響しやすい親世代の要因

要因	内容
核家族化	夫婦とその子どものみで生活
意識の未成熟	大人としての自覚が確立しておらず、親である自覚がもてない
個人の価値観が強い	自分（親）中心の生き方で、子どものために我慢しない
生活能力の未成熟	家事などの一般生活能力が未熟で、子育てに適應できていない
不適切な食習慣	朝食欠食、単品に偏る、不規則な食事時間や分量など、問題の多い食事の習慣化
就労形態の多様化	深夜労働などで生活時間が昼夜逆転し、子育て内容が省略される
就業時間の延長	深夜に及ぶ就業で、子育てに参加できない
世帯収入の減少	子供の衣食住に必要なとすべき経済的余裕、精神的余裕がない

発育期の子どもの食生活と栄養，菅原 園 他，学建書院

■子どもの食事に影響する食べ方

表5-2. こ食の種類

食	一人で食べること
食	食事内容が家族と異なること
食	子どもだけで食べること
食	好き嫌いが激しく同じようなものを食べること
食	ダイエットなどで、食べる量を減らすこと
食	外食ですませること（食の外部化）
食	食文化の西洋化で、米をあまり食わず麺やパンを中心に食べること
食	加工食品・インスタント食品などの濃い味に慣れ、好むこと

<留意点>

- ・子どもの食べ物は、大人が与えるもの
- ・大人の食事の規則性や食事内容、食事の価値観が食環境をつくる
→食事のパターン、味付け、1人分の分量 など
→子どもの食物の選択に影響
- ・子どもは、各家庭の食生活の傾向を受け継いで育つ
→大人と関わりながら食習慣が確立する
家庭は、大きな影響を与える環境のひとつ

2 節 児童福祉施設

1. 食事の役割

- ①栄養給与 ②望ましい食習慣の形成 ③情緒や社会性を育む
- ④食育の場

※「児童福祉施設における食事の提供ガイド」（厚生労働省 2010 年）
4つの柱（「心と体の健康の確保」「安全・安心な食事の確保」「豊かな食体験の確保」「食生活の自立支援」）を基本として子どもの健やかな発育・発達に資することを旨とする。

2. 献立作成の配慮事項

- ①給与栄養目標量を満たしていること
→個人差があることを理解した上で栄養量を満たすよう配慮する。
- ②摂食機能・消化機能の発達を促す食事であること
→咀嚼や嚥下機能、食具使用の発達を促すことができるよう、
食品の種類や調理方法に配慮する。
- ③おいしく楽しい給食であること
→味覚や食体験が広がるよう、様々な食品を使用し、薄味とする。
- ④食文化を伝える給食であること
→旬の食品を利用して、季節や行事にあった献立を取り入れる。
- ⑤衛生かつ安全であること
→新鮮な食品を使用し、食中毒に注意する。

3 節 食物アレルギー

乳幼児期は食物アレルギー発症の頻度が最も高い時期であり、しかも、その原因となっている食品は、卵、乳製品、小麦などとなっている。これらは乳幼児期の栄養において重要な食品であるので、適切な支援が必要となる。

1. 食物アレルギーとは

特定の食物によって免疫反応がおこり、何らかの症状がおきること。

<臨床型分類>

- ・ 新生児・乳児消化管アレルギー

主に IgE 非依存性の機序により新生児・乳児に嘔吐や血便、下痢などの消化器症状を引き起こす。

- ・ 食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎

乳児アトピー性皮膚炎において認められた食物アレルギー。

湿疹の憎悪に関与している場合や、原因食物の摂取によって即時型症状を合併することもある。

慢性の下痢などの消化器症状、低タンパク血症、電解質異常を合併する例もある。ただし、全ての乳児アトピー性皮膚炎に食物が関与しているわけではない。

- ・ 即時型症状

原因食物摂取後、通常 2 時間以内に出現するアレルギー反応による症状を示すことが多い。

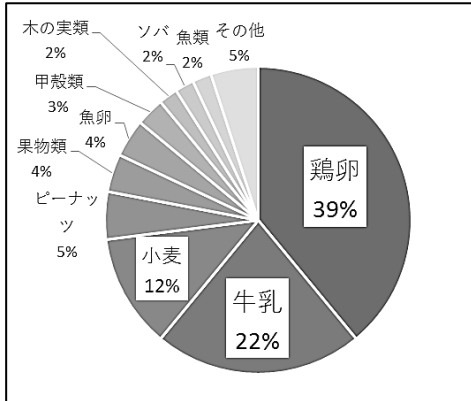
多臓器にわたり症状が出現する病態をアナフィラキシー。

さらに血圧低下を伴う例をアナフィラキシーショックとよび、アドレナリン注射の適応。

＊即時型アレルギーの疫学

以下は厚生労働科学研究班「食物アレルギーの診療の手引き 2014」より－資料 5-1

資料 5-1-1. 全年齢における原因食品



乳児・幼児早期の即時型食物アレルギーの主な原因である鶏卵、乳製品、小麦は、その後の加齢とともに耐性を獲得する。

資料 5-1-2. H23 年即時型食物アレルギー全国モニタリング調査結果

《年齢別原因食物》		n=2,954					
	0歳 (1,009)	1歳 (600)	2,3歳 (489)	4-6歳 (376)	7-19歳 (329)	≥20歳 (151)	
1	鶏卵 56.5%	鶏卵 43.7%	鶏卵 29.0%	鶏卵 33.0%	鶏卵 15.8%	小麦 36.4%	
2	牛乳 25.6%	牛乳 21.3%	牛乳 25.6%	牛乳 22.9%	牛乳 12.8%	甲殻類 13.9%	
3	小麦 13.1%	小麦 7.8%	小麦 10.0%	ピーナッツ 11.4%	甲殻類 12.2%	魚類 11.3%	
4		魚卵 7.3%	魚卵 7.6%	小麦 7.7%	ピーナッツ 11.9%	果物類 7.9%	
5		ピーナッツ 4.5%	ピーナッツ 7.0%	果物類 5.6%	小麦 10.6%	ソバ 6.0%	

《年齢別新規発症例》		n=1,706					
	0歳 (884)	1歳 (317)	2,3歳 (173)	4-6歳 (109)	7-19歳 (123)	≥20歳 (100)	
1	鶏卵 57.6%	鶏卵 39.1%	魚卵 20.2%	果物 16.5%	甲殻類 17.1%	小麦 38.0%	
2	牛乳 24.3%	魚卵 11.0%	鶏卵 13.9%	鶏卵 15.6%	果物 13.0%	魚類 13.0%	
3	小麦 12.7%	牛乳 10.1%	ピーナッツ 11.6%	ピーナッツ 11.0%	鶏卵 9.8%	甲殻類 10.0%	
4		ピーナッツ 7.9%	木の実類 11.0%	ソバ 魚卵 9.2%	小麦 9.8%	果物類 7.0%	
5		果物類 6.0%	果物類 8.7%		魚卵 8.1%		

●ポイント

食べ物は、本来、人間にとって敵ではないということ。しかし、食物アレルギーの人にとっては特定の食べ物が健康を害してしまう。

2. 食物アレルギーの診断



〈診断方法〉

病歴：これまで何を食べてどれくらいたって何がおこったのかということ
＝最重要情報

検査：特異的IgE抗体の測定，ヒスタミン遊離皮膚テスト，
リンパ球幼若化テスト，負荷テスト

食物アレルギー Yes or No

- 食物アレルギーの診断法は血液検査や皮膚検査である
- 蕁麻疹や湿疹の原因は食物アレルギーである
- 除去食療法は副作用が少ない治療法である
- 卵や牛乳をあらかじめ食べないようにしておけば食物アレルギーを予防できる
- 妊娠中に母親が食物除去すると生まれてくるこどもが食物アレルギーになりにくい
- 授乳中の母親が食物除去すると乳児が食物アレルギーになりにくい
- 離乳食で特定の食物を除去するとこどもが食物アレルギーになりにくい

3. 食物アレルギーの治療

正しい診断に基づいた()の原因食物の除去



- 1) 食べると症状が誘発される食物だけを除去する
- 2) 原因食物でも、症状が誘発されない“食べられる範囲”までは食べることができる

4. 食物アレルギーへの対応

- ・必要なのは安全域の確認
- ・食べさせる前にすべきこと
 - … ()の準備, ()の正常化をすることが大切
- ・ ()から安全域食事療法へ
- ・ ()は健康のバロメーター

5. 食物アレルギーの食事作りの基礎知識

<食品表示>

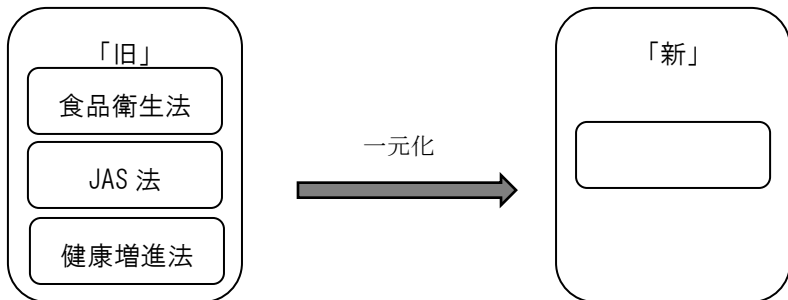


表 5-3. 加工食品に含まれるアレルギー物質の表示

特定原材料など	
義務	7 品目：
推奨 表示義務 はない	あわび, いか, いくら, オレンジ, キウイフルーツ, 牛肉, くるみ, さけ, さば, 大豆, 鶏肉, バナナ, 豚肉, まつたけ, もも, やまいも, りんご, ゼラチン

資料 5-2. 紛らわしい食品，添加物に注意

○：アレルギー物質を含んでおらず、アレルギーであっても食べられる			×：アレルギー物質を含んでおり、注意が必要		
△：アレルギー物質を含んでいるが、多くの場合食べられるので、主治医に相談しましょう					
鶏卵アレルギーの方		乳アレルギーの方		小麦アレルギーの方	
○鶏肉	×レシチン (卵由来の場合)	○乳化剤	△乳糖	○麦芽糖	△しょうゆ
○魚卵		○乳酸カルシウム	×ホエイ*	○でんぷん	△酢
△卵殻カルシウム		○乳酸菌	×カゼイン*	△麦茶	×グルテン*
		○ピーナッツバター	×クリーム*	△みそ	*必ず(小麦由来)などと併記されます。
		*必ず(乳由来)などと併記されます。			
大豆アレルギーの方		ゴマアレルギーの方		魚アレルギーの方	
△大豆油	×レシチン (大豆由来の場合)	△ゴマ油		△かつおだし、いりこだし	
△みそ、しょうゆ					

(環境再生保全機構すこやかライフ No. 42/2013)

■鶏卵アレルギー

*多くは卵白のタンパク質が原因

除去するもの：鶏卵，鶏卵の入った食品

(例：パン，マヨネーズ，ハム，かまぼこ，アイス等)



代わりになるもの：_____でタンパク質が不足しないように。

- ・鶏肉・魚卵は基本的に避ける必要はない
- ・卵殻カルシウムは除去の必要は基本的でない
- ・() により低アレルゲン化される

■牛乳アレルギー

除去するもの：牛乳，乳製品，その成分を含む食品

(例：チーズ，チョコ，バター，パン，ハム等)



代わりになるもの：アレルギー用ミルク，などでカルシウム補給。

- ・牛肉は基本的に避ける必要はない
- ・加熱や発酵による変化を受けにくい
- ・タンパク質量の違う食品がある

■小麦アレルギー

除去するもの：小麦，その成分を含む食品

(例：パン，うどん，スパゲティ，麩，フライ等)



代わりになるもの：_____などで炭水化物を補給

- ・味噌・醤油の原材料に使用されている小麦は製造過程で分解されているため，基本的に除去する必要はない。
- ・米粉パンや米粉製品は，グルテンを使用していることがあるので注意
- ・加熱による変化はほとんど起こらないため調理時の混入に注意

■大豆アレルギー

除去するもの：大豆，大豆製品（例：豆腐，枝豆，納豆，乳化剤等）



代わりになるもの：鶏レバー，肉類，小松菜，インゲン豆などで鉄分を補給

※ _____がない為，注意が必要！

- ・発酵食品の味噌や醤油は製造過程で大部分のタンパク質が分解されるため食べられる場合が多い。
- ・豆類でひとくりにしない
- ・大豆油は基本的には除去する必要はない

<少量食べられる意義>

- ・コンタミネーション(微量混入)の不安軽減
- ・食生活の幅を広げることができる

■代替料理

表 5-4. 代替料理の工夫

鶏卵アレルギー	
肉料理のつなぎ	でんぷん（片栗粉など），すりおろした芋などで代用
揚げ物の衣	水とでんぷんの衣で揚げる
洋菓子の材料	ゼラチンや寒天，でんぷんで代用。ケーキは重曹やベーキングパウダーで膨らませる。
料理の彩り	かぼちゃ，とうもろこし，黄パプリカなど
牛乳アレルギー	
クリーム系の料理	ルウはすりおろした芋で代用，アレルギー用マーガリンやアレルギー用ルウなども利用
洋菓子の材料	豆乳やココナッツミルク，アレルギー用ミルクで代用
小麦アレルギー	
ルウ	米粉やでんぷん（片栗粉など）でとろみをつける
揚げ物の衣	下味をつけて，水とでんぷん（片栗粉など）の衣で揚げる。米粉パンのパン粉や砕いた春雨で代用。
パンやケーキの生地	米粉や雑穀粉，芋やおからなどを生地代用。
大豆アレルギー	
しょうゆ，味噌	雑穀や米で作られたしょうゆ，味噌や魚しょうゆなどで代用。

*根拠のないことに振り回されない！

情報があふれ，情報の選択と正しい知識が求められる！

*除去食の大事な目的は・・・

症状を起こさずに「食べる」こと

→ しっかり除去して，しっかり食べる

6. 離乳食の進め方

- ・基本的に（ ）は遅らせない
- ・標準的な離乳食の進め方に沿ってすすめる
- ・米や野菜から始め、食材をよく（ ）する
- ・新しい食材は1さじから、（ ）に試す
- ・卵は加熱した卵黄を少量から

調理時の注意

- ・コンタミネーションの防止
（揚げ油，調理器具，スポンジ，手指から混入）
- ・原材料の再確認
- ・完成料理の取り違い

こどもにとっての栄養とは？

生命維持と成長・発達に欠かせない生命現象

こどもにとって食べることは？

成長・発達の為の栄養摂取

体の成長以外にも大事な要素

（社会性・生活リズム・コミュニケーション・楽しみなど）



栄養も大事だけど…

食事って楽しいもののはず！

心の栄養も大切に

第6章 食生活をめぐる現状と課題

子どもを取り巻く社会環境に目を向け、食生活の現状と課題について考える。

1. 健康の定義（WHO 保健憲章.1946）

「精神的、肉体的ならびに社会的に良好な状態（well-being）をいい、単に疾病がないとか、虚弱でないというだけではない。」

→最高の健康水準を享受することは、すべての人間の基本的な権利である。

（ WHO：人間の健康を基本的人権の1つととらえ、その達成を目的として設立された国際連合の専門機関。本部をジュネーブ(スイス)に置く ）

2. 健康寿命とは

日常生活に制限のない期間。介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間。

H25(2013) 年	平均寿命 (歳)	健康寿命 (歳)	平均寿命 - 健康寿命
男性			
女性			

3. 健康日本 21（第二次）

「健康日本 21」の最終結果を受け、今後 10 年間の新たな課題を設定したもの。生活習慣の望ましい指標の目安と数値目標が掲げてあり、参考となる。

<健康日本 21(第二次)における5つの基本的な方針>

- (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- (3) 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上
- (4) 健康を支え、守るための社会環境の整備
- (5) 生活習慣および社会環境の改善

3. 子供の貧困対策の推進に関する取組（以下文部科学省 HP より抜粋）

■「子どもの貧困対策の推進に関する法律」（平成 25 年法律第 64 号）

平成 25 年 6 月、「子どもの貧困対策に関する法律」（平成 25 年法律第 64 号）が国会の全会一致で成立。

この法律は、子供の将来がその生まれ育った環境によって左右されることのないよう、貧困の状況にある子供が健やかに育成される環境を整備するとともに、教育の機会均等を図るため、子供の貧困対策を総合的に推進することを目的とする。

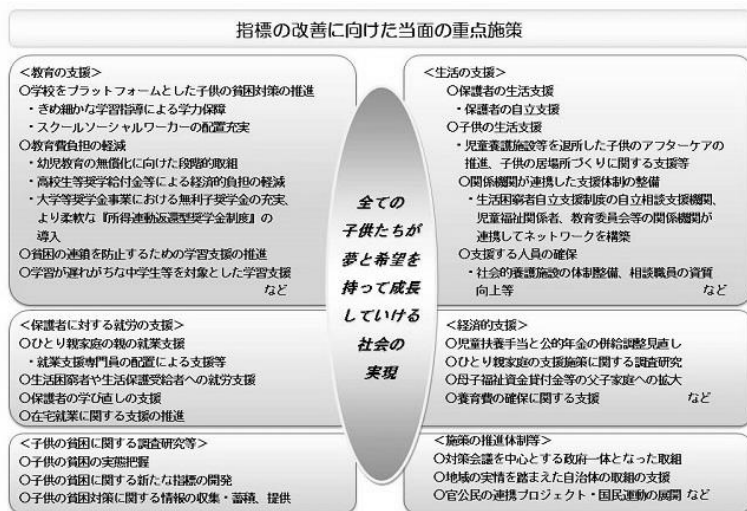
法律では、政府は子供の貧困対策を総合的に推進するための大綱を定めなければならないとされている。

■「子供の貧困対策に関する大綱」（平成 26 年 8 月 29 日閣議決定）

法律に基づき、内閣総理大臣を会長とする「子どもの貧困対策会議」、当事者や有識者から成る「子どもの貧困対策に関する検討会」（座長：宮本みち子放送大学副学長）、パブリック・コメントを経て、大綱について検討を行い、平成 26 年 8 月 29 日、「子供の貧困対策に関する大綱」が閣議決定された。

■当面の重点施策

資料 6-1. 重点施策



<<引用・参考文献・URL>>

1. 岡井紀代香, 吉井美奈子編著『子どもの食と栄養』2017, ミネルヴァ書房
2. 松本峰雄監修『子どもの食と栄養演習ブック』2017, ミネルヴァ書房
3. 堤ちはる, 藤澤由美子編著『子どもの食と栄養』2016, 中央法規出版
4. 辻悦子編著『カレント応用栄養学』2014, 建帛社
5. 渡邊令子, 伊藤節子, 瀧本秀美編著『応用栄養学改訂第5版』「渡邊ら編著, 2017, 南江堂
6. 城田知子ら著『ライフステージ実習栄養学—健康づくりのための栄養と食事—』2011年, 医歯薬出版
7. 赤羽正之ら著『給食施設のための献立作成マニュアル第7版』2013, 医歯薬出版
8. 医歯薬出版編『日本食品成分表2015年版(七訂)本表編』2016, 医歯薬出版
9. 菱田明, 佐々木敏監修『日本人の食事摂取基準』2014, 第一出版
10. 食育基本法(平成27(2015)年9月11日最終改正)
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrennhou.html>
11. 文部科学省, 厚生労働省, 農林水産省「食生活指針の解説要領」平成28(2016)年6月
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000132167.pdf>
12. 厚生労働省, 農林水産省「食事バランスガイド」2006, 第一出版
13. 農林水産省「平成28年度食育白書」(平成29(2017)年5月30日公表)
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h28_index.html
14. 農林水産省「第3次食育推進基本計画」(平成29(2017)年3月最終更新)
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/dai3_kihon_keikaku.html
15. 内閣府食育推進室「第3次食育推進基本計画骨子—基本的な方針—」2016, 月刊『こどもの栄養』7月号, 児童育成協会, pp4-9
16. 厚生労働省「厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会資料」(平成26(2014)年10月)
<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000047556.html>
17. 柳澤正義監修『授乳・離乳の支援ガイド実践の手引き』2008, 母子保健事業団

18. 厚生労働省「平成 27 年乳幼児栄養調査結果の概要」2015,
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html>
19. 小沼梨沙「『親子で』見直す生活習慣～乳幼児栄養調査の結果から
①～」2017,月刊『こどもの栄養』7月号,児童育成協会,pp12-15
20. 国立保健医療科学院「乳幼児身体発育評価マニュアル」(平成
24(2012)年3月)
<https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/hatsuiku/index.files/katsuyou.pdf#search=%27%E4%B9%B3%E5%B9%BC%E5%85%90%E8%BA%AB%E4%BD%93%E7%99%BA%E8%82%B2%E8%A9%95%E4%BE%A1%E3%83%9E%E3%83%8B%E3%83%A5%E3%82%A2%E3%83%AB%27>
21. 厚生労働省「保育所における食育に関する指針」
(平成 16(2004)年3月公表)
www.mhlw.go.jp/shingi/2007/06/dl/s0604-2k.pdf
22. 厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン」(2012年3
月公表)
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/pdf/shokujiguide1_1.pdf
23. 厚生労働省「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(2012
年改訂版)」(2012年3月公表)
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000123473.html>
24. 厚生労働省「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイ
ド～」(2004年2月公表)
<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-4a.pdf#search=%27%E6%A5%BD%E3%81%97%E3%81%8F%E9%A3%9F%E3%81%B9%E3%82%8B%E5%AD%90%E3%81%A9%E3%82%82%E3%81%AB%27>
25. 厚生労働省「保育所保育指針」(平成 29(2017)年3月)
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000160000.pdf>
26. 師岡章「新『保育所保育指針』における食育の位置づけ—『保育所
保育指針』改正告示(案)をてがかりとして—」2017,月刊『こどもの
栄養』4月号,児童育成協会,pp4-9
27. 山本真実「保育所保育における食育活動栄養指導の意義—社会的責
任の観点から—」2017,月刊『こどもの栄養』10月号,児童育成協
会,pp4-8

28. 厚生労働科学研究班「食物アレルギーの診療の手引き 2014」2014年
<http://www.foodallergy.jp/manual2014.pdf#search=%27%E9%A3%9F%E7%89%A9%E3%82%A2%E3%83%AC%E3%83%AB%E3%82%AE%E3%83%BC%E8%A8%BA%E7%99%82%E3%81%AE%E6%89%8B%E5%BC%95%E3%81%8D%27>
29. 環境再生保全機構「すこやかライフ」No.42 医療トピックス, 2013年
<https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/sukoyaka/42/medical/index.html>
30. 厚生労働省「児童福祉施設における食事の提供ガイド」(平成22(2010)年3月)
<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2010/03/dl/s0331-10a-015.pdf#search=%27%E5%85%90%E7%AB%A5%E7%A6%8F%E7%A5%89%E6%96%BD%E8%A8%AD%E3%81%AB%E3%81%8A%E3%81%91%E3%82%8B%E9%A3%9F%E4%BA%8B%E6%8F%90%E4%BE%9B%27>
31. 内閣府「子どもの貧困対策の推進に関する法律(平成25年法律第64号)」(平成25(2013)年6月26日公布)
http://www8.cao.go.jp/kodomonohinkon/kaigi/k_1/pdf/s2.pdf#search=%27%E5%AD%90%E3%81%A9%E3%82%82%E3%81%AE%E8%B2%A7%E5%9B%B0%E5%AF%BE%E7%AD%96%E3%81%AE%E6%8E%A8%E9%80%B2%E3%81%AB%E9%96%A2%E3%81%99%E3%82%8B%E6%B3%95%E5%BE%8B%27
32. 内閣府「子供の貧困対策に関する大綱について(平成26(2014)年8月29日閣議決定)」
<http://www8.cao.go.jp/kodomonohinkon/pdf/taikou.pdf#search=%27%E5%AD%90%E4%BE%9B%E3%81%AE%E8%B2%A7%E5%9B%B0%E5%AF%BE%E7%AD%96%E3%81%AB%E9%96%A2%E3%81%99%E3%82%8B%E5%A4%A7%E7%B6%B1%E3%81%AB%E3%81%A4%E3%81%84%E3%81%A6%27>

【復習問題】

1. 次の文は、「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～（平成 16 年：厚生労働省）」にかかげられた、実現を目指す子ども像に関する記述です。不適切な記述を 1 つ選びましょう。
 - 1 お腹がすくリズムのもてる子ども
 - 2 食事づくり，準備にかかわる子ども
 - 3 一緒に食べたい人がいる子ども
 - 4 自分のからだを大切にする子ども
 - 5 食べたいもの，好きなものが増える子ども
2. 次の文は、「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）における「発育・発達家庭に応じて育てたい“食べる力”」に関する記述です。「幼児期」の内容の正しい記述を 2 つ選びましょう。
 - 1 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
 - 2 一緒に食べる人を気遣い，楽しく食べることができる
 - 3 食事のバランスや適量がわかる
 - 4 おなかがすくリズムがもてる
 - 5 栽培，収穫，調理を通して，食べ物に触れはじめる
3. 次の文は、「食育基本法」に関する記述です。正しい記述を 2 つ選びましょう。
 - 1 「食育を，生きる上での基本であって，知育，徳育及び体育と同等であると位置付ける」と示されている。
 - 2 基本理念の一つに，「食品の安全性の確保等における食育の役割」が掲げられている。
 - 3 食育推進会議は，厚生労働省に置かれ，「食育推進基本計画を作成し，及びその実施を推進すること」をつかさどるとされている。
 - 4 都道府県は，食育推進基本計画を基本として，当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならないとされている。

4. 糖質とその内容を正しく組み合わせましょう。

A デキストリン / B ガラクトース / C グリコーゲン

ア でんぷんを酸や酵素で加水分解すると生じる。

分子量は、でんぷんよりは小さく、麦芽糖よりは大きい。

イ ブドウ糖が多数分枝状に結合した動物の貯蔵多糖であり、肝臓と筋肉に含まれる。

ウ ブドウ糖と結合して乳汁中に存在するほか、寒天などの構成成分としても存在する。

5. 糖質に関する記述です。あてはまる語句を書きましょう。

1 () は、糖類の構成成分として重要な単糖類であり、血液中にも存在する。

2 () は、() と () が結合したもので、一般に砂糖とよばれている。

3 グリコーゲンは、肝臓や筋肉に含まれる () である。

6. たんぱく質に関する記述です。不適切な記述を2つ選びましょう。

1 構成元素として炭素 (C)、酸素 (O)、水素 (H) のほかに、必ず窒素 (N) を含む。

2 酵素やホルモンの材料となる。

3 骨格を構成している。

4 胃で消化が完了し、小腸では消化されない。

5 血液中において、酸素を運搬するたんぱく質は、ミグロビンである。

7. 脂質及び脂肪酸に関する記述です。正しいものを2つ選びましょう。

1 脂質は、炭水化物あるいはたんぱく質よりも1g当たり2倍以上のエネルギーをもつ。

2 複合脂質は、グリセロール(グリセリン)と脂肪酸のみで構成されている脂質をいう。中性脂肪は複合脂質の一種である。

3 脂肪酸を構成する炭素に二重結合をもたない脂肪酸を、不飽和脂肪酸という。

4 DHA(ドコサヘキサエン酸)は、神経組織の重要な構成脂質である。

8. 鉄および鉄の不足に関する記述です。不適切な記述を1つ選びましょう。
- 1 「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、鉄は、多量ミネラルのひとつである。
 - 2 鉄は、各種酵素の構成成分である。
 - 3 欠乏によって、貧血や運動機能、認知機能等の低下を招く。
 - 4 水溶性ビタミンであるビタミンCは、鉄の吸収を促進するので、鉄を含む食品と一緒に摂取するとよい。
9. 栄養摂取不足が原因の疾病に関する記述です。あてはまる語句を書きましょう。
- (A)は、子どもの骨の形成異常〔骨格異常〕を主とする疾患であり、原因のひとつとして、(B)ビタミンである(C)の不足があげられる。(C)は、皮膚で前駆体から紫外線により生成されるため、(A)は適度な日照を受ける機会が少ないと発症する可能性が高くなる。(D)は、(C)を豊富に含んでおり、補給源として優れている。
10. 各栄養素とそれらが欠乏した場合にあらわれる症状や影響等に関する記述です。不適切な記述を2つ選びましょう。
- 1 食物繊維の不足は、腸の蠕動運動低下による便秘の原因となることがある。
 - 2 亜鉛の欠乏症の主な症状として、味覚障害が知られている。
 - 3 ナトリウムの欠乏は、壊血病の主な原因となる。
 - 4 鉄はヘモグロビンの構成成分であり、不足によって貧血を招く。
 - 5 ビタミンB6の典型的な欠乏症として、夜盲症がある。

11. ビタミン類の働きについての記述です。不適切な記述を1つ選びましょう。
- 1 ビタミンAのレチノールは、網膜中で光を感じるロドプシンの主成分である。
 - 2 ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する。
 - 3 ビタミンEは不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ機能がある。
 - 4 ビタミンB1は激しい運動のときに消費が高まる。
 - 5 ビタミンCは骨髄での赤血球の生成に必要。
12. 「日本人の食事摂取基準（2015年版）」に示されている内容に関する記述です。正しいものを2つ選びましょう。
- 1 年齢区分では、1～17歳を「小児」としている。
 - 2 目標量とは、生活習慣病の一次予防を目的として、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量である。
 - 3 目安量とは、ある母集団における平均必要量の推定値で、ある母集団に属する50%の人が必要量を満たすと推定される1日の摂取量である。
 - 4 コレステロールの食事摂取基準は、男女ともに12～14歳以上の各年齢区分において設定されている。
13. 「日本人の食事摂取基準（2015年版）」における6～11歳（学童期）に関する記述です。正しいものを2つ選びましょう。
- 1 学童期の年齢区分は、6～7歳、8～9歳、10～11歳の3区分である。
 - 2 ビタミンB1の食事摂取基準（推奨量）は、いずれの年齢区分においても、男性の方が女性よりも多い。
 - 3 ビタミンCの食事摂取基準（推奨量）は、いずれの年齢区分においても、男性と女性は同じである。
 - 4 脂質の食事摂取基準（脂質の総エネルギーに占める割合（脂肪エネルギー比率）： $\%$ エネルギー）は、男性と女性のいずれの年齢区分においても、目安量として、50以上70未満とされている。

14. 「日本人の食事摂取基準（2015年版）」におけるこどものエネルギーに関する記述です。不適切な記述を1つ選びましょう。
- 1 日あたりのエネルギー消費量（総エネルギー消費量）は、基礎代謝量、身体活動に伴うエネルギーなどで構成されるが、それに加えて、成長期である小児・乳児では、自己の成長に必要な組織増加分に相当するエネルギー（エネルギー蓄積量）と、その形成のためのエネルギーが必要である。
 - 2 乳児期では、0～5（月）と6～11（月）として示されている。
 - 3 幼児期では、身体活動レベルⅡが示されており、1～2（歳）と3～5（歳）のいずれも、男性の方が女性よりも多い。
 - 4 6～7（歳）以上の年齢において、身体活動レベルⅠ、Ⅱ、Ⅲの3区分となっている。
15. 「日本人の食事摂取基準（2015年版）」における学童期に関する記述です。正しいものを1つ選びましょう。
- 1 体重1kg当たりの基礎代謝量である基礎代謝基準値は、男女ともに、6～7歳の方が3～5歳よりも高い値である。
 - 2 8～9歳では、男女のたんぱく質の食事摂取基準（推奨量：g/日）は、同じである。
 - 3 10～11歳では、カルシウムの食事摂取基準（推奨量：mg/日）は男性の方が女性よりも多い。
 - 4 脂質の食事摂取基準（脂肪エネルギー比率：%エネルギー）は、男性女性ともに、年齢が高くなるにつれて多くなり、10～11歳では、25以上35未満とされている。
16. 乳児期における脂肪摂取および脂肪の消化に関する記述である。正しいものを2つ選びましょう。
- 1 0～5カ月の脂質の食事摂取基準（%エネルギー）の目安量は、男女とも50である。
 - 2 0～5カ月のn-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸の目安量は示されていない。
 - 3 胆汁の成分の1つである胆汁酸は、コレステロールから正合成される。
 - 4 胆汁酸は、脂肪を糊化することにより、脂肪の消化に役立つ。

17. 栄養素の消化と吸収に関する記述です。正しいものを1つ選びましょう。

- 1 唾液には、でんぷんを加水分解するペプシンが含まれている。
- 2 たんぱく質は、口腔で最初の消化作用を受ける。
- 3 脂肪は、主として膵アミラーゼの作用により小腸において消化される。
- 4 消化により生成したブドウ糖（グルコース）、果糖、ガラクトースなどは、腸粘膜上の絨毛（じゅうもう）中の毛細血管に吸収される。

18. 次の文は、乳児期の消化に関する記述です。文章を完成させてください。

- ・唾液中に含まれる唾液アミラーゼ（プチアリン）は、（ ）を（ ）や（ ）などに分解する酵素である。出生直後は唾液の分泌も少なく、酵素活性も低い。また膵液中の膵アミラーゼの活性も、出生時は低いが、その後次第に上昇するので、（ ）を与えるのは離乳開始頃からが適切である。
- ・小腸粘膜の消化酵素であるラクターゼは、乳糖を（ ）と（ ）に分解する酵素である。消化された乳糖は、乳児のエネルギー源などに利用される。

19. 小児の消化器官における消化の様子に関する記述です。正しいものを1つ選びましょう。

- 1 アラニンは、乳児の胃に分泌される凝乳酵素であり、母乳や育児用ミルクに含まれるカゼインを凝固させてカードを形成する。
- 2 ガラクトースは、小腸において、ラクターゼの作用によりブドウ糖と果糖に分解され、直ちに吸収される。
- 3 小腸の粘膜に無数にみられる絨毛は、小腸粘膜の表面積を大きくすることによって消化及び吸収を容易にしている。
- 4 でんぷんは、胃及び小腸では消化されずエネルギー源にはならないが、大腸においては排便促進に役立つので、幼児期の便秘予防に適している。

20. 次の記述の消化器の名称を述べてください。
- 1 血液から水分や代謝産物をろ過して、尿を生成する。また血液中の過剰な物質も尿を通して排泄することにより、血液や体液の成分を調節している。
 - 2 この臓器で分泌される消化液は、十二指腸に分泌され、たんぱく質や脂肪の消化においては特に重要な役割を果たす。また、この臓器からは血糖値を調節するホルモンが分泌される。
 - 3 グリコーゲンの合成・貯蔵・分解、解毒作用、胆汁の生成など、代謝の中心的役割を果たす。乳幼児期では、これらの作用は未熟で不完全である。
21. 子どもの食べる機能の発達と食生活に関する記述です。誤っているものを1つ選びましょう。
- 1 乳児の哺乳行動の中心となる吸啜（吸うこと）の働きは、胎児の頃からみられる。
 - 2 通常生後5-7ヶ月にかけて哺乳反射が激弱・消失していく過程で、スプーンが口に入ることも受け入れられていく。
 - 3 離乳については、子どもにはそれぞれ個性があるので画一的な進め方にならないように留意する。
 - 4 「授乳・離乳の支援ガイド」（平成19年：厚生労働省）では、離乳の完了は奥歯の生え揃う12ヶ月頃であるとしている。
22. 幼児期の摂食機能と食行動に関する記述です。誤っているものを1つ選びましょう。
- 1 12-18ヶ月頃は、手づかみ食べが上手になるとともに、食具を使った食べる動きを覚える。
 - 2 おおむね2歳では、基本的運動機能や指先の機能が発達する。それに伴い、食事など身の回りのことを自分でしようとする。
 - 3 最初の永久歯の萌出は、3歳頃である。
 - 4 幼児期には、睡眠、食事、遊びといった活動にメリハリが出てくるので、一生を通じての食事リズムの基礎を作る重要な時期になる。

23. 乳幼児期の摂食機能の発達および食行動に関する記述です。誤っているものを1つ選びましょう。
- 1 前歯が生えるにしたがって、前歯でかじりにとって一口量を学習していく。
 - 2 「手づかみ食べ」が上達し、目と手と口の協働ができていることによって、食器・食具が上手に使えるようになっていく。
 - 3 一般に、2歳頃には、スプーンを使って自分で食べるようになる。
 - 4 幼児期には、第二乳臼歯を含め、乳歯24本が生え揃う。
24. 「母乳育児を成功させるための十か条」(WHO/UNICEF 共同発表)の内容に関する記述です。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選んでください。
- A すべての妊婦さんに母乳で育てる利点とその方法を教えるようにするとしている。
 - B 母乳で育てている赤ちゃんにゴムの乳首やおしゃぶりを与えないようにするとしている。
 - C 医学的に必要でない限り、新生児には母乳以外の栄養や水分を与えないようにするとしている。
 - D お母さんと赤ちゃんが一緒にいられるように、終日、母子同室を実施するようにするとしている。

(組み合わせ)

	A	B	C	D
1	○	○	○	○
2	○	○	×	○
3	○	×	×	×
4	×	○	×	○
5	×	×	○	×

25. 母乳栄養の留意点に関する記述です。誤っているものを1つ選びましょう。
- 1 母乳栄養児において母乳性黄疸がみられる場合がある。
 - 2 特発性乳児ビタミンK欠乏症（頭蓋内出血）は、ビタミンKの不足によって起こることが知られており、原因として母乳中のビタミンK含量が低いことなどがあげられる。
 - 3 妊娠・授乳中の喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えるが、受動喫煙の影響はないとされている。
 - 4 母親がウイルスによる感染症にかかっている場合、母乳を介して乳児にも感染する可能性がある。
26. 乳汁栄養に関する記述です。正しいものを1つ選びましょう。
- 1 母乳中の感染抑制物質のうち、免疫グロブリンの大部分を占める免疫グロブリンG（IgG）は、初乳に特に多く含まれ、新生児の感染予防に大きな役割を果たしている。
 - 2 母乳中のオリゴ糖は、ウェルシュ菌の増殖を促進する。ウェルシュ菌の作用によって腸内が酸性に傾き、腸内の病原菌の繁殖が抑えられる。
 - 3 「乳児用調整粉乳の安全な調乳、保存及び取扱に関するガイドライン」（WHO/FAO 共同作成）に沿い、調乳のポイントとして、「乳児用調整粉乳の調乳に当たっては、使用する湯は70℃以上を保つこと。（12ヶ月以下の乳児を対象）」があげられる。
 - 4 育児用ミルクには、脂肪酸の一種であるタリンが添加されている。
27. 母乳栄養の利点と留意点に関する記述です。誤っているものを1つ選びましょう。
- A 母乳に含まれる栄養素は、消化吸収の効率が良く、代謝負担も少ない。
 - B 母乳栄養は、母子関係の確立に役立つ。
 - C 母乳に含まれる感染抑制物質により、感染症の発症予防と重症化の低下に役立つ。
 - D 授乳中の喫煙は、母乳分泌に影響を与える。

（組み合わせ）

- | | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | × | × | ○ | × |
| 2 | ○ | ○ | × | ○ |
| 3 | ○ | × | × | × |
| 4 | × | ○ | × | ○ |
| 5 | ○ | ○ | ○ | ○ |

28. 「授乳・離乳の支援ガイド」（平成19年：厚生労働省）に関する記述です。誤っているものを1つ選びましょう。
- 1 離乳の開始とは、初めてドロドロした食物を与えた時をいう。その時期は生後4ヵ月になった頃が適当である。
 - 2 離乳の開始では、母乳やミルクは飲みただけ飲ませる。
 - 3 調味料について、離乳の開始頃では調味料は必要ない。
 - 4 生後9ヶ月～11ヵ月頃の〈食べ方の目安〉のひとつに、「食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。」が示されている。
29. 「授乳・離乳の支援ガイド」（平成19年：厚生労働省）に示されている離乳食の進め方の目安に関する記述です。正しいものを1つ選びましょう。
- 1 離乳の開始では、つぶしがゆから始める。
 - 2 生後5、6ヵ月頃の〈食事の目安〉調理形態は、「舌でつぶせる固さ」である。
 - 3 生後5、6ヵ月頃の〈食べ方の目安〉のひとつに、「いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類をふやしていく。」が示されている。
 - 4 生後12ヵ月～18ヵ月頃の〈食事の目安〉調理形態は、「歯で噛める固さ」である。
30. 「授乳・離乳の支援ガイド」（平成19年：厚生労働省）における「離乳の進行」に関する記述です。文章を完成させてください。
- 生後9ヵ月頃から、離乳食は1日（ ）にし、（ ）固さのものを与える。食欲に応じて、離乳食の量を増やし、離乳食の（ ）に母乳または育児用ミルクを与える。離乳食とは別に、母乳は子供の欲するままに、育児ミルクは1日2回程度与える。（ ）の不足には十分配慮する。

31. 「授乳・離乳の支援ガイド」(平成19年：厚生労働省)における鉄の不足に関する記述です。文章を完成させてください。
- 生後()ヵ月以降は、鉄が不足しやすいので、赤みの魚や肉、レバーを取り入れ、調理用使用する()のかわりに()を使用するなど工夫する。フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではない。必要に応じて(離乳食が順調に進まず、鉄の不足のリスクが高い場合など)使用するのであれば、()ヵ月以降とする。
32. 妊婦と食生活に関する記述です。誤っているものを1つ選びましょう。
- 1 妊娠中の体重の増加は、子宮内での胎児の発育と胎盤や羊水の増加、母体側の貯蔵脂肪や血液の増加などによる。
 - 2 「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、2013年発行の産科婦人科用語集・用語解説集(改訂第3版)に基づき、妊娠初期、中期、後期の3区分とした。
 - 3 妊娠中の貧血を改善しないと、胎児の発育や産後の回復に影響を与える場合がある。
 - 4 「日本人の食事摂取基準(2015年版)」において、妊婦の鉄の付加量(月経なし：推奨量：mg/日)は、初期、中期、後期を通して同じである。
33. 妊娠期の栄養と食生活に関する記述です。正しいものを1つ選びましょう。
- 1 「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、鉄(推奨量：mg/日)の妊婦(付加量)初期は、+0となっている。
 - 2 「妊産婦のための食生活指針」では、『主菜』を中心に、エネルギーをしっかりと」と示されている。
 - 3 「妊産婦のための食生活指針」では、ビタミンAの栄養機能食品を利用することも勧めている。
 - 4 「妊産婦のための食生活指針」における「妊娠期の至適体重増加チャート」では、妊娠全期間を通しての推奨体重増加量は、体格区分が「低体重(やせ)」の場合、9~12kgとなっている。

34. 妊娠中の以上と食生活に関する記述です。誤っているものを2つ選びましょう。
- 1 妊娠中の貧血の多くは、鉄欠乏性貧血である。
 - 2 「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、妊娠中期を16～28週未満としている。
 - 3 妊娠中の体重増加量が著しく多い場合には、妊娠高血圧症候群、巨大児分娩などのリスクが高まる。
 - 4 「妊産婦のための食生活指針」において、体格が「肥満」の場合の妊娠中期から末期における1週間当たりの推奨体重増加量は、0.3～0.5kgとされている。
35. 「妊産婦のための食生活指針」（厚生労働省）に関する記述です。文章を完成させてください。
- ・不足しがちなビタミン・ミネラルを、（ ）でたっぷりと
 - ・（ ）を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、（ ）の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。
36. 次の文は、保育所保育指針の中の「食育の推進」の記述です。誤っている記述を選びましょう。
- 1 健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標として、実践すること。
 - 2 子どもが生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものであること。
 - 3 乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう、食事の提供を含む食育の計画を作成し、保育の計画に位置付けるとともに、その評価及び改善に努めること。
 - 4 体調不良、食物アレルギー、障害のある子どもなど、一人一人の子どもの心身の状態に応じ、保護者の指示や協力の元に適切に対応すること。栄養士が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図ること。

37. 次の文は、「保育所保育指針」における食育の推進の一部です。あてはまる語句を語群から選んでください。

子どもが自らの感覚や（ ）を通して、自然の恵みとしての（ ）や（ ）する人への感謝の気持ちが育つように、子どもと（ ）との関わりや、（ ）など食に関わる保育環境に配慮すること。

保育	食べ物	食材	行動	調理室	体験
保育者	園庭	調理員	野菜	調理	対応

38. 次のうち、「食育基本法」に掲げられている基本理念として誤ったものを一つ選んでください。

- 1 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- 2 食料の生産、流通及び消費についての正しい理解
- 3 食に関する感謝の念と理解
- 4 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- 5 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献

39. 幼児期の間食に関する記述です。間違っているものを1つ選んでください。

- 1 幼児期は、からだがいっぱいに多くの栄養が必要であり、3度の食事で十分に補うことが難しい栄養を補給するために間食が必要となる。
- 2 おにぎり、ふかしいもなど、食事の素材を活用するようにする。
- 3 1日3回の食事を規則的にして、間食は時間を決め、1日1~2回与えるようにする。
- 4 「授乳・離乳の支援ガイド」（平成19年：厚生労働省）では、「大人の食事で楽しく適度に摂取する『菓子類・嗜好飲料』は、9ヶ月を過ぎてから。」としている。

40. 小児の間食に関して、あてはまるものを2つ選んでください。
- 1 幼児期では1日のエネルギーの25%を目安とする。
 - 2 間食の目的のひとつに、楽しみの時間を経験させることがある。
 - 3 胃内滞在時間が短く、消化の良いたんぱく質を中心とする。
 - 4 食事だけでは補いにくいカルシウムや水分を補うことが望まれる。

41. 児童養護施設における食事に関する記述です。

適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを1つ選びましょう。

- A 皆でおいしく、楽しく食事をする経験を繰り返し、それを習慣化することが心身の発達や人間関係の構築にもつながり重要となる。
- B 子どもの心の状態が食生活に表れることもあり、広い視点で子どもの食生活を捉え、配慮することが必要である。
- C 子どもたちの健やかな発育・発達を促す食事の提供、社会的自立に向けた栄養・食生活支援につながる食育を推進することが必要である。

(組み合わせ)

	A	B	C
1	○	○	○
2	○	○	×
3	○	×	×
4	×	○	○
5	×	○	×

42. 「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」(平成27年：厚生労働省)に関する記述です。文章を完成させてください。

子どもの健康状態及び栄養状態に応じて、必要な栄養素について考慮すること。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であっても、基本的にエネルギー、たんぱく質、(), ビタミンA, ビタミンB1, ビタミンB2, (), カルシウム, 鉄, ナトリウム(食塩), () について考慮するのが望ましい。

43. 児童福祉施設での調理実習（体験）等における食中毒予防のための衛生管理に関する記述です。正しい組み合わせを1つ選べ。
- A 調理従事者だけでなく、保育士や職員も衛生管理の知識を持ち、手洗いや検便の実施に努めるなど、配食・食事介助時の衛生にも留意する。
- B 「児童福祉施設における食事の提供ガイド」（H22 厚労省）では、「調理済み食品を室温に放置しないようにし、加熱調理後はすみやかに（2時間以内）喫食することを徹底する」としている。
- C 実習の材料として菜園で収穫したじゃがいもを使用する場合は、ソラニン類中毒予防のため、芽や緑化した部分を切除するとともに、未成熟で小さいじゃがいもは喫食しないようにする。
- D 給食施設では、万一食中毒が発生した場合の原因究明のために、給食の原材料および調理済み食品を、保存食として2週間以上保存することになっている。

（組み合わせ）

- | | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2 | ○ | ○ | × | × |
| 3 | ○ | × | × | ○ |
| 4 | × | ○ | ○ | × |
| 5 | × | ○ | × | × |

44. 子どもの下痢の際の食事に関する記述です。誤っているものを1つ選んでください。
- 1 水分が失われるので、嘔吐や吐き気がなければ、湯冷ましなどを少量与えて様子を見て、下痢が悪化しなければ、水分を少量ずつ頻回に与える。
- 2 食事の量を控えめにする。
- 3 下痢が激しいときには、牛乳や乳製品を与えるようにする。
- 4 脂肪の多い食事は控える。
- 5 おかゆ、煮込みうどんなど、消化のよい食事を主とする。

45. 乳児の下痢と食生活に関する記述です。誤っているものを2つ選んでください。
- 1 免疫グロブリンE (IgE) は、母乳の中でも特に初乳に多く含まれる感染抑制物質であり、腸管壁に存在して細菌やウイルスの侵入を阻止する他、新生児の感染性の下痢の予防にも役立つ。
 - 2 糖質含有量の多い果汁は、浸透圧が低くなるので、下痢の際の水分補給に適している。
 - 3 下痢の際に用いられる「乳幼児用電解質飲料」には、ナトリウムやカリウムなどが含まれている。
 - 4 下痢の回復の状況に応じて、経口補液と共に、粥など胃内停留時間が短く食物繊維の少ない食べ物から与えていく。
46. 子どもの疾病や症状と食生活に関する記述です。誤っているものを2つ選んでください。
- 1 乳糖不耐症は、先天性代謝異常症のひとつであり、生後早期にマスキングにより発見し、適切なミルクを与えるなど治療を行えば、心身ともに正常に発育できる。×
 - 2 同量の母乳と育児用ミルク（調製粉乳を13%で調乳したミルク）を比較すると、ビタミンKの含有量は、母乳の方が豊富である。従って、母乳育児は乳児ビタミンK欠乏性出血症の予防に役立つ。
 - 3 食物繊維は、腸の蠕動運動を促進する作用があるので、幼児の便秘の際には、食物繊維を食事に取り入れるとよい。
 - 4 口内炎では、舌触りがよく滑らかな食品、飲み込み易い食品を与える。味付は薄味とし、塩味や酸味の強い食品を避ける。
47. 子どもの貧血と食事に関する記述です。誤っているものを1つ選んでください。
- 1 ヘモグロビンは鉄を含む化合物であり、血液中において酸素を運搬する役割をもつ。
 - 2 貧血の症状の一つとして、ヘモグロビン量が正常範囲よりも減少することがあげられる。
 - 3 鉄欠乏性貧血は、急速に成長して鉄需要の多い思春期に発症しやすい。
 - 4 食品中に含まれる鉄の吸収率を比較すると、ヘム鉄より非ヘム鉄のほうが高いので、非ヘム鉄を豊富に含む魚や赤身の肉などを十分に摂取するとよい。

48. 小児期の疾病とその予防あるいは対応に関する記述です。誤っているものを1つ選んでください。
- 1 乳糖を分解する酵素であるラクターゼの欠損や減少等のために乳糖を十分に消化できず、乳糖を含む乳汁を飲むと下痢などの症状を起こす乳児には、乳糖を含まないミルクを与える。
 - 2 メープルシロップ尿症は、先天的な糖質代謝異常が原因なので、食事療法として糖質を除去したミルクを与える。
 - 3 食物アレルギーが疑われる場合、保護者のみの判断でアレルゲンとなる食品を除去することによって、子どもの発育・発達に影響を及ぼすことがあるので、除去食の実施については医師の指示を受ける必要がある。
 - 4 「授乳・離乳の支援ガイド」（平成19年：厚労省）では、「離乳の開始では、アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始める」としている。
49. 子どもの食物アレルギーに関する記述です。誤っているものを1つ選んでください。
- 1 そば、ピーナッツは誘発症状が重篤になる傾向がある。
 - 2 症状は、皮膚・粘膜、消化器、呼吸器のいずれかで起こる。
 - 3 乳児から幼児における主な原因食物として、鶏卵、乳製品、小麦などがあげられる。
 - 4 「原因となる食物を摂取しないこと」が基本である。
50. 食物アレルギーに関する記述です。誤りを1つ選んでください。
- 1 食物の摂取により生体に障害を引き起こす反応で、免疫学的反応、食物不耐によるものを食物アレルギーと呼ぶ。
 - 2 「えび」及び「かに」を原材料とする加工食品にあつては、食品衛生法施行規則により、これらを含む旨を容器包装又は包装の見やすい場所に表示することが義務づけられている。
 - 3 食物アレルギーによって、皮膚、粘膜、消化器、呼吸器などに症状が引き起こされる。多臓器に症状が現れ、時にショック症状を引き起こす場合もある。
 - 4 ごく少量の原因物質に触れるだけでもアレルギー症状を起こす子どもは、原因物質を“食べる”だけでなく、“吸い込む”“触れる”ことも発症の原因となるため、食物・食材を扱う活動では、個々の子どもに応じた配慮が必要である。

51. 子どもの食物アレルギーに関する記述です。誤っているものを1つ選んでください。

- 1 アレルギーの原因となる抗原を特にアレルゲンといい、食物アレルギーは、食物中のアレルゲンによって症状が出る。
- 2 食物アレルギーのほとんどは、食物に含まれる糖質が原因で起こる。
- 3 保育所では、乳幼児が食事の自己管理ができないために、除去食品の誤食が発生する可能性があり、保育者は注意が必要である。
- 4 幼児期の食物アレルギーは変化するので、食事においては常に見直しが必要である。

52. 食べる機能に障害がある小児の食事と食事介助に関する記述です。誤っているものを1つ選んでください。

- 1 食物の経口摂取のためには、口を使って食べている間は鼻で呼吸をするという、摂食機能と呼吸機能との協調が大切である。両者がうまく協調しないと、むせたり、せき込んだりしやすい。
- 2 食べる機能の発達を促すために、食事介助では、声かけをしたり食物を見せてから口に運ぶなどして、子どもの能動的な動きを引き出すことを心がける。
- 3 食物を調理する際は、基本的には離乳食の進め方の目安を参考にするとよい。
- 4 固さ・大きさ・粘稠性などを常に念頭において調理することが必要である。
- 5 大豆、ピーナツは、飲み込みやすくのどに詰まりにくいので、誤嚥されにくい食品として利用される。

子どもの食と栄養

2018年2月 初版発行

著者 塩田 良子

発行所 広島文教女子大学

〒731-0295

広島県広島市安佐北区可部東1-2-1

TEL 082-814-3191