

問題（生活習慣病予防の栄養指導）

1. 日本人の食事摂取基準 2020 年版について（ ）にあてはまるものを1つ選んでください。
今回の改定のポイントは、高齢者の（ a ）予防・（ b ）予防、生活習慣病の重症化予防の推進である。
①a.低栄養 b.介護 ②a.低栄養 b.フレイル
③a.認知症 b.介護 ④a.認知症 b.フレイル
2. 栄養素別のエネルギー産生量について（ ）にあてはまるものを1つ選んでください。それぞれの栄養素 1 g あたりが体内で産生するエネルギー量は、炭水化物・たんぱく質は 4kcal/g、脂質は 9kcal/g、アルコールは（ ）である。
①5kcal/g ②7kcal/g ③9kcal/g ④11kcal/g
3. 食べる順番について（ ）にあてはまるものを1つ選んでください。
食後血糖値の上昇をおだやかにするためには（ ）の順で食べるとよい。
①副菜→主菜→主食 ②主菜→副菜→主食
③副菜→主食→主菜 ④主菜→主食→副菜
4. 免疫について（ ）にあてはまるものを1つ選んでください。
免疫細胞の（ ）が腸内に存在する。
① 20～30% ②40～50% ③60～70% ④90%
5. 腸内環境について（ ）にあてはまるものを1つ選んでください。
腸内環境をよくするためには、（ a ）食品や（ b ）を摂り、善玉菌のエサを増やす。
①a.高たんぱく質 b.カルシウム ②a.発酵 b.食物繊維
③a.低カロリー b.食物繊維 ④a.減塩 b.乳製品
6. 日本人の食事摂取基準 2020 年版について（ ）にあてはまるものを1つ選んでください。
成人の食塩摂取目標量は、男性（ a ）未満/日、女性（ b ）未満/日である。
①a:8.0g b:7.0g ②a. 7.5g b. 7.0g ③a. 7.5g b. 6.5g ④a. 7.0g b. 6.5g
7. 日本人の食事摂取基準 2020 年版について（ ）にあてはまるものを1つ選んでください。
高血圧および慢性腎臓病(CKD)の重症化予防の食塩摂取目標量は（ ）未満/日である。
①5.0g ②5.5g ③6.0g ④6.5g

8. 厚生労働省の食生活改善普及運動について（ ）にあてはまるものを1つ選んでください。
1日に必要な野菜摂取量は（ ）とされており「毎日野菜をプラス1皿」が目標である。
① 200g ②350g ③400g ④550g
9. 腎臓の働きについて（ ）にあてはまるものを1つ選んでください。
腎臓は血液中の老廃物をろ過して尿として排泄することだが、一日に（ ）の血液をろ過している。
①20ℓ ②50ℓ ③100ℓ ④200ℓ
10. 日本人の減塩の課題について（ ）にあてはまるものを1つ選んでください。
ナトリウム摂取減のうち、自分でコントロールできない漬物やパン、練り物など加工食品由来の塩分量が約（ ）を占めている。
①5割 ②6割 ③7割 ④8割