

栄養士実力認定試験出題基準（ガイドライン）改定検討委員会 報告書

令和6（2024）年1月31日

一般社団法人 全国栄養士養成施設協会
栄養士実力認定試験出題基準（ガイドライン）改定検討会

I. はじめに

栄養士・管理栄養士の期待される像は、「栄養・食を通して、人々の健康と幸福に貢献する専門職」であり、栄養学を基盤として人々の well being に寄与することが望まれている。

現在、栄養士が活躍する場は、保健、医療、介護、福祉、教育など多様な分野に広がり、「栄養の専門職として専門的知識と技能を持ち食事の管理を中心とした栄養管理の出来る」栄養士に対する社会の期待は大きい。

とりわけ、各分野における給食業務では、栄養と健康、食品と衛生、給食の管理を中心に、ヒトや社会のかかわりを含めて栄養学を十分に理解し、食物アレルギーへの指導などの職場・地域の栄養課題に対応出来る栄養士の活躍が期待されている。

栄養士実力認定試験は、栄養士が幅広い分野で活躍するにあたり、栄養士養成課程の卒前教育の修得状況について国家試験による質の保証と均質性の担保が出来ない状況に鑑み、当協会の前身である（社）全国栄養士養成施設協会は、社会に対するその担保責任を果たすため、栄養士として必須の知識及び技能についての的確に評価すること、また、管理栄養士養成課程においては、3年次以降のより専門的、統合的学習の根底となる基礎教養科目の修得状況の確認を行うツールとして活用することを目的として、平成16年に開始し、現在までに毎年1回、合計20回実施している。

近年の参加者は、学生数の減少もあり毎年9000人前後であるが、現在までに16万人が受験しており、ますますその役割は重要となっている。

栄養士実力認定試験出題基準（ガイドライン）は、本試験の適切な範囲及び水準を明確に示すものとして、平成26年4月に策定され、平成31年3月の特定非営利活動法人日本栄養改善学会による栄養士養成のための栄養学教育モデル・コア・カリキュラム策定（平成30年度厚生労働省委託事業「管理栄養士専門分野別人材育成事業（教育養成領域での人材育成）」の一部）に合わせて令和元年6月に改訂、以後4年間にわたり適用されて来た。

この間の関連する法や制度の改正、栄養士に求められる社会的ニーズの変化、管理栄養士国家試験出題基準（ガイドライン）（令和5年1月5日付報告書）の改定もあり、これらの変化に対応するため、栄養士実力認定試験出題基準（ガイドライン）改定検討会2023を設置し、検討を重ね、取りまとめた。

II. 改訂にあたっての基本的な考え方

栄養士法施行規則内容やモデル・コア・カリキュラムの変更は行われていないため、基本的内容の大きな変更はせず、現行出題基準の内容を基本として、知識・技能の学修状況をよりの確に把握可能とするよう前回改定後の法改正、学術的事項の変更内容等を織り込むこととし、中・小項目の内容や、出題方法について細かく調整することとした。また、管理栄養士養成との関連では、令和5年1月改定後の管理栄養士国家試験出題基準の内容を確認した。

1) 各科目の大・中・小項目の設定

①大・中項目

従来の項目を踏襲することとした。

②小項目

- ・従来の内容を再確認し、取捨選択及び新規の追加項目を取り入れた。
- ・栄養士教育として必須の内容、キーワードとした。
- ・栄養士として重要な内容の項目は、複数科目に設定することを可とした。

Ⅲ. 栄養士実力認定試験出題基準について

栄養士実力認定試験出題基準は、別添のとおりとする。

Ⅳ. 栄養士実力認定試験問題について

1) 栄養士養成教育との関係について

栄養士実力認定試験の出題基準は、栄養士養成課程の教育で扱われる全ての内容を網羅するものではなく、これらの教育のあり方を拘束するものではない。また、科目間の重複をできるだけ少なくして策定したものであるから、栄養士養成課程の教育における科目間の重複を妨げるものではない。

2) 出題数及び出題数の配分、出題形式について

①出題数の合計

85 題とする。

②各科目の出題数

科目ごとの出題数は、栄養士法施行規則に定める教育内容ごとの単位数の割合を基本としているが、卒後の栄養士の配属先、担当する業務を念頭に置き、より実践力を重視し、「食事の管理を中心とした栄養管理」を問う問題を多く配分している。

総合力問題においても、同様の内容を出題することとしており、各科目の問題数は、全体の問題数バランスを考慮して決定している。(表 栄養士実力認定試験 出題数の配分 参照)

③出題形式

- ・原則として「五肢択一で正しいものを問う」方式とする。
- ・栄養士が修得すべきエッセンシャルな知識、技能、思考・判断力を問う問題として、個別具体的な問題の内容により五肢択一の形式が不要と判断される場合は、「四肢択一問題」とすることも可とする。
- ・食事の管理を中心とした栄養管理を実践する上で必要な思考・判断力を評価する問題では、「最も適切なもの」を問うことを可とする。

表 栄養士実力認定試験 出題数の配分

分野/科目		教科の単位数			栄養士実力認定試験の問題数		
		単位数	全体に占める割合	単位数をもとにした出題数 ①	実際の出題数 ②	問題数の差 ①-②	全体に占める割合
社会生活と健康	公衆衛生学	2	6%	5	4	-1	5%
	社会福祉概論	2	6%	5	2	-3	2%
	計	4	11%	10	6	-4	7%
人体の構造と機能	解剖生理学	4	11%	9	7	-2	8%
	生化学	4	11%	9	8	-1	9%
	計	8	22%	18	15	-3	18%
食品と衛生	食品学総論	2	6%	5	5	0	6%
	食品学各論	2	6%	5	8	3	9%
	食品衛生学	2	6%	5	5	0	6%
	計	6	17%	15	18	3	21%
栄養と健康	栄養学総論	2	6%	5	6	1	7%
	栄養学各論	2	6%	5	6	1	7%
	臨床栄養学概論	4	11%	9	6	-3	7%
	計	8	22%	19	18	-1	21%
栄養の指導	栄養指導論	4	11%	9	6	-3	7%
	公衆栄養学概論	2	6%	5	5	0	6%
	計	6	17%	14	11	-3	13%
給食の運営	調理学	1	3%	2	5	3	6%
	給食管理論	3	8%	7	7	0	8%
	計	4	11%	9	12	3	14%
総合力問題	給食の運営を中心に関連科目の内容を絡めて出題			0	5	5	6%
合計		36	100%	85	85	0	100%

3) 作問方針

- ①出題内容は、栄養士が修得すべきエッセンシャルな知識、思考・判断力が確認できるものとする。
- ②出題に使用するキーワード、表現等は、栄養士が学修する内容、レベルとする。
- ③過去に出題した重要かつ良質な試験問題の内容は、繰り返し出題することも可とする。

ただし、単純な正答の暗記による解答が行われないよう、問題の趣旨が変わらない範囲で設問及び選択肢などを工夫する。特に出題後3年間を経過するまでは、設問、例解ともその表現に注意して作成する。

4) 作問における注意点

①食事摂取基準と食品成分表

- ・「日本人の食事摂取基準」は、各分野の基本的な内容を出題する。
- ・「日本食品標準成分表」は、栄養士の必須項目として出題する。

②疾病関連項目

栄養士として求められる重要な疾病の範囲の内容を出題する。

③エビデンスベースやデータの解釈とその活用、多職種連携

栄養士として求められる範囲の内容を出題する。

5) 判定基準

現行基準（得点率の絶対評価による A, B, C 評価）を継続する。

評価 A 得点率 60%以上 評価 B 得点率 60%未満～40%以上 評価 C 40%未満

評価 A の中で栄養士実力認定試験の結果において以下の条件を満たす者をそれぞれ成績優秀者、成績優良者とする。

種別	得点率	全受験者数中の割合	備考
成績優秀者	90%以上	上位 1%未満	
成績優良者	85%以上	上位 5%未満	除 優秀者

6) 今回改定した出題基準の適用時期

今回の改訂内容は、養成施設や学生への内容の浸透に配慮し、第 21 回栄養士実力認定試験（令和 6 年 12 月実施予定）から適用する。

7) 今後の出題基準の見直し

栄養士への社会的ニーズの変化、栄養関連の学術の進歩、保健・医療・福祉・教育などに関連した法・制度の改正に速やかに対応するため、引き続き、4～5 年に一度改定を行い、内容の充実を図る。

V. おわりに

栄養士実力認定試験には、栄養士養成課程における「栄養士としての第一歩を踏み出すための卒前学修による必須の知識及び技能を的確に評価する」役割と、「栄養士免許取得後に、現場での実践・卒後教育を経て、管理栄養士国家試験受験へと至る道筋における基礎段階での学修成果を確認する」役割、更には、管理栄養士養成課程における「3 年次以降のより専門的、統合的学習の根底となる基礎教養科目の修得状況の確認を行う」役割を併せ持つ。

こうした栄養士実力認定試験の役割を認識しつつ、「栄養士実力認定試験出題基準（ガイドライン）」は、栄養士・管理栄養士の卒前教育の学修成果を的確に判断するツールとしてどのような内容であるべきか、今後とも、継続的に議論及び検討を続け、4～5 年に一度改定を行い、より一層充実を図ることとする。

栄養士実力認定試験出題基準検討会名簿

(順不同・敬称略)

担当役員（副会長）	香川明夫	女子栄養大学	理事長・学長
委員長	青江誠一郎	大妻女子大学	教授
副委員長	恩田理恵	女子栄養大学	教授
委員 公衆衛生学	川村堅	女子栄養大学	教授
社会福祉概論	下山久之	同朋大学	教授
解剖生理学	早戸亮太郎	名古屋学芸大学	准教授
生化学	中島滋	文教大学	学長
食品学総論・各論	北川雅啓	大手前大学	教授
食品衛生学	堀江正一	大妻女子大学	教授
栄養学総論	青江誠一郎	(前掲)	
栄養学各論	岸本三香子	武庫川女子大学	教授
臨床栄養学概論	恩田理恵	(前掲)	
栄養指導論	宇和川小百合	東京家政大学	准教授
公衆栄養学概論	田中弘之	東京家政学院大学	教授
調理学	豊満美峰子	女子栄養大学	教授
給食管理論	朝見祐也	龍谷大学	教授
総合力問題	上記各科目の委員		
アドバイザー	芦川修貳	北海道文教大学	
アドバイザー	彦坂令子	大妻女子大学	
アドバイザー	鈴木公	龍谷大学	

栄養士実力認定試験出題基準の利用法

別添

1. 定義

栄養士実力認定試験出題基準（ガイドライン）は、栄養士実力認定試験の「妥当な範囲」と「適切なレベル」を項目によって整理したものであり、試験委員が出題に際して準拠する基準である。

したがって、栄養士実力認定試験出題基準は、栄養士養成課程の教育で扱われる内容の全てを網羅するものではなく、また、これらの教育のあり方及び内容を拘束するものではない。

2. 基本的考え方

- ①栄養士としてその職務である食事管理を中心とした栄養管理を現場で行うために必要な給食の運営、食品、衛生に関する総合的な知識及び技能についての的確に評価する内容とする。
- ②社会生活と健康、人体の構造と機能、食品と衛生では、栄養管理を実践する上での基本となる人間の健康（疾病）と社会・環境、食べ物の関係についての問題を出題する。
- ③栄養と健康、栄養の指導、給食の運営では、栄養士が果たすべき多様な専門領域のいずれにおいても重要な基盤となる栄養の意義や、個人、集団、地域を対象とした栄養管理、調理・給食の意義と実務についての問題を出題する。
- ④総合力問題では、栄養士として食事管理を中心とした栄養管理を実践する上で必要とされる知識、思考・判断力を問う問題を出題する。

3. 利用方法

（1）大・中・小項目

- A) 大項目は、中項目を束ねる見出しである。
- B) 中項目は、栄養士実力認定試験の出題の範囲となる事項である。
- C) 小項目は、中項目に関する内容を分かりやすくするために示したキーワード及び事項である。
- D) 出題範囲は記載された事項に限定されず、標準的な学生用教科書に記載されている程度の内容を含む。

（2）その他

- （ ）：直前の語の言い換え。
〔 〕：（ ）の中に（ ）がある場合の大きい括り。
； ：直前の項目の具体的な事項例（ただし、全てを網羅するものではない。）

社会生活と健康
(公衆衛生学・社会福祉概論)

《出題のねらい》

- 健康とは何か。社会や環境が健康に及ぼす影響と公衆衛生に関する基礎的知識を問う。
- 健康・栄養・疾病統計の現状と予防対策を理解し、活用するための基礎的知識を問う。
- 保健・医療・福祉・介護制度や関連法規の概要に関する基礎的知識を問う。

(公衆衛生学・社会福祉概論)

大項目	中項目	小項目
1. 社会と健康	A. 健康の概念	a 健康の定義 b 健康づくりと健康管理
	B. 公衆衛生の概念と予防医学	a 公衆衛生の概念と歴史 b 予防医学 (一次・二次・三次予防)
	C. 健康格差と社会的決定要因	a 健康格差 b 社会的決定要因
2. 環境と健康	A. 生態系と環境	a 人間と環境の相互作用 b 環境保全と地球環境の変化
	B. 環境汚染	a 大気・水質・土壌汚染 b 公害
	C. 生活環境衛生	a 空気、温熱 b 上水道と下水道 c 廃棄物
3. 保健統計	A. 保健統計	a 保健統計の定義、意義、用途
	B. 人口静態統計	a 人口静態統計と国勢調査 b 人口構成の現状と動向
	C. 人口動態統計	a 人口動態統計の概要 b 出生・死亡・死因
	D. 生命表	a 平均余命 b 平均寿命 c 健康寿命
	E. 主な傷病統計	a 患者調査(受療率) b 国民生活基礎調査 (有訴者率、通院者率)
4. 疫学の測定と評価	A. 疫学の概念	a 疫学の定義、対象と領域 b 科学的根拠(エビデンス)の質のレベル
	B. 疫学の指標	a 疾病頻度の指標(罹患率、有病率) b 曝露因子の影響評価の指標 (相対危険、オッズ比等)
	C. 疫学の方法	a 記述疫学と分析疫学等
	D. スクリーニング	a スクリーニングの意義、指標
5. 生活習慣の現状と対策	A. 生活習慣	a 生活習慣病の概念 b 健康日本 21 (第3次)

5.生活習慣の現状と対策	B. 身体活動	a 身体活動の現状と対策 b 健康づくりのための身体活動基準 2013
	C. 喫煙行動	a 喫煙の現状と対策 b 喫煙の健康影響及び社会的問題 (受動喫煙防止を含む)
	D. 飲酒行動	a 飲酒の現状と対策 b 飲酒の健康影響と社会的問題
	E. 睡眠、休養、ストレス	a 睡眠・休養・ストレスの現状と対策
	F. 歯・口腔	a 歯・口腔の現状と対策 b 歯と全身の保健・健康
	6.主要疾患の疫学と対策	A. がん
B. 循環器疾患		a 循環器疾患の現状と対策 (脳血管疾患、心疾患、高血圧)
C. 代謝性疾患		a 代謝性疾患の現状と対策 (糖尿病、脂質異常症)
D. 骨・関節疾患		a 骨・関節疾患の現状と対策 (骨粗鬆症等)
E. 感染症		a 主要な感染症の現状と対策 (感染症法) b 予防接種
F. 自殺・不慮の事故、虐待		a 自殺・不慮の事故、虐待の現状と対策
7.保健、医療、福祉・介護制度	A. 社会保障の概念	a 社会保障の定義と歴史 b 日本国憲法第 25 条 c 社会保障と行政のしくみ
	B. 医療制度	a 医療制度の現状と対策 b 医療費の現状 c 医療法
	C. 社会福祉制度	a 社会福祉制度の概念 b 障がい者福祉の制度
	D. 高齢者・介護	a 高齢者・介護の現状と対策 b 地域包括ケアシステム c 老人福祉法、介護保険法
	E. 母子保健	a 母子保健の現状と対策 b 母子保健法
	F. 成人保健	a 成人保健の現状と対策 b 特定健康診査・特定保健指導 c 高齢者の医療の確保に関する法律
	G. 地域保健	a 地域保健の現状と対策 b 地域保健法 (保健所と市町村保健センター)
	H. 産業保健	a 労働保健の現状と対策 b 労働災害 c 労働安全衛生法
	I. 学校保健	a 学校保健の現状と対策 b 学校保健安全法
	J. 精神保健	a 精神保健の現状と対策 b 精神保健福祉法

人体の構造と機能

(解剖生理学)

《出題のねらい》

- 人体を構成する器官、組織、細胞に関する基礎的知識を問う。
- 人体を構成する物質の化学構造や性質及び体内での栄養素の代謝に関する基礎的知識を問う。
- 人体の構成要素とその働きに関する基礎的知識を問う。

(解剖生理学)

大項目	中項目	小項目
1. 人体の構造	A. 人体の構造	a 人体の解剖学的特徴
	B. 細胞	a 細胞の構造と機能
	C. 組織	a 組織の構造と機能
	D. 器官と器官系	a 器官と器官系の概要
2. 運動器系 (骨格・筋)	A. 骨格系の構造と機能	a 骨・軟骨・関節・靭帯の構造と機能 b 骨化と成長 c 骨の組成と機能の概要 d 骨のリモデリング
	B. 筋系の構造と機能	a 筋の構造と機能
3. 循環器系	A. 循環器系の構造と機能	a 心臓・血管の構造と機能 b 体循環・肺循環 c 血圧の調節
	B. 血液・リンパ・凝固系	a 血液の成分と機能 b 凝固・線溶系 c 血液型
4. 呼吸器系	A. 呼吸器系の構造と機能	a 気道と肺の構造と機能 b 呼吸筋 c 外呼吸と内呼吸 d 呼吸の調節
5. 消化器系	A. 消化器系の構造と機能	a 咀嚼と嚥下 b 消化管の構造と機能 c 肝臓・胆嚢・膵臓の構造と機能
5. 消化器系	A. 消化器系の構造と機能	d 消化・吸収 e 排便の調節
6. 泌尿器系	A. 泌尿器系の構造と機能	a 腎臓の構造と機能 b 尿路の構造と機能 c 尿の生成 d 血圧の調節

7. 生殖器系	A. 生殖器系の構造と機能	a 女性生殖器 b 女性の性周期 c 男性生殖器
8. 内分泌系	A. 内分泌系の構造と機能	a 内分泌器官 b ホルモンの分類・構造・作用機序 c 主要なホルモンとその作用 d ホルモン分泌の調節と恒常性
9. 神経系	A. 神経系の構造と機能	a 神経系の構造と機能組織 b 体性神経系の構造と機能 c 自律神経系の構造と機能 d 神経による恒常性の維持
10. 感覚器系	A. 感覚器系の構造と機能	a 味覚 b 嗅覚 c 視覚 d 聴覚・平衡覚 e 皮膚感覚

《生化学》

大項目	中項目	小項目
1. アミノ酸・たんぱく質の構造と機能	A. アミノ酸	a 種類と構造と性質
	B. ペプチド	a ペプチドの構造
	C. たんぱく質	a 分類と構造（高次構造を含む） b 機能
2. 糖質の構造と機能	A. 糖質	a 糖質の分類と構造 b 糖質の機能
3. 脂質の構造と機能	A. 脂質	a 脂質の分類と構造 b 脂肪酸 c リン脂質の機能 d 多価不飽和脂肪酸の機能
4. 代謝の概要	A. 代謝の基礎	a 異化と熱産生（ATPの生産） b 同化とATPの消費
5. 酵素と補酵素の機能	A. 酵素	a 分類と性質 b 機能
	B. 補酵素	a 機能
6. 生体エネルギーと代謝	A. 電子伝達系と酸化リン酸化	a 電子伝達系 b ATPの合成
7. 糖質の代謝	A. 解糖系	a 解糖系とATPの生産 b 嫌気的状態における解糖系
	B. クエン酸回路	a クエン酸回路とATPの生産
	C. 糖新生とグリコーゲン代謝	a 糖新生 b グリコーゲンの合成と分解
8. 脂質の代謝	A. 脂肪酸の生合成	a 脂肪酸の生合成
	B. 脂肪酸の酸化	a β -酸化とATPの生産 b ケトン体の代謝の概要
	C. コレステロールの合成	a コレステロールの合成と調節 b コレステロールの利用
9. たんぱく質・アミノ酸の代謝	A. たんぱく質の合成と分解	a たんぱく質の合成と分解
	B. アミノ酸の分解経路	a アミノ基転移反応 b 尿素回路
	C. アミノ酸の利用	a エネルギー代謝 b 糖原性アミノ酸とケトン性アミノ酸の代謝
10. 遺伝子の発現	A. 塩基・ヌクレオチドの化学	a 塩基の分類 b ヌクレオチドの構造

10. 遺伝子の発現	B. 遺伝子の構造と機能	a 染色体と遺伝子
	C. 遺伝子の発現	a たんぱく質合成の過程
11. 免疫と生体防御	A. 免疫と生体防御	a 自然免疫系と獲得免疫 b 体液性免疫と細胞性免疫 c 食物アレルギーと自己免疫疾患

食品と衛生
(食品学総論、食品学各論、食品衛生学)

《出題のねらい》

- 食品成分の構造や嗜好性、機能性、加工特性に関する基礎知識を問う。
- 食品の成分や特性によって分類し、それらの機能を活かした食事を提供するための基礎的知識を問う。
- 食品を衛生的に扱い、食に関わる食中毒、食品添加物、化学物質など、安全な食生活を営むための基礎的知識を問う。

(食品学総論)

大項目	中項目	小項目
1. 人間と食物	A. 食料と環境	a 食物連鎖 b 食品ロス・地産地消 c フードマイレージ
2. 食品の分類と日本食品標準成分表	A. 食品の分類	a 原料・生産方式による分類 b 栄養成分による分類
	B. 日本食品標準成分表	a 日本食品標準成分表の構成と内容 b 日本食品標準成分表の利用法 c 食品の成分分析法の概要
3. 食品の栄養素と嗜好成分	A. 水分	a 食品中の水（自由水と結合水） b 水分活性
	B. 炭水化物	a 単糖類・少糖類の種類、性質と食品における所在 b 多糖類の種類、性質と食品における所在 c 食物繊維
	C. たんぱく質	a アミノ酸の種類、性質と食品における所在 b たんぱく質の種類、性質と食品における所在
	D. 脂質	a 脂肪酸の種類、性質と食品における所在 b 脂質の種類、性質と食品における所在 c 油脂の性質を表す指標
	E. ビタミン	a 脂溶性ビタミンの種類、性質と食品における所在 b 水溶性ビタミンの種類、性質と食品における所在

3. 食品の栄養素と嗜好成分	F. ミネラル（無機質）	a ミネラルの種類、性質と食品における所在
	G. 色素	a 色素成分の種類、性質と食品における所在
	H. 味	a 基本味 b 呈味成分の種類、性質と食品における所在 c 味の相互作用
	I. 香り	a 香り成分の種類、性質と食品における所在
	J. 物性	a 食品のテクスチャー b 食品のコロイド
	K. 官能評価	a 食品の官能評価法
4. 食品成分の変化	A. 化学的变化	a たんぱく質の変性 b でんぷんの糊化・老化 c 油脂の酸化 d 非酵素的褐変
	B. 酵素的変化	a 酵素的褐変 b 食品成分の酵素による変化

(食品学各論)

大項目	中項目	小項目
1. 食品材料と加工・保存	A. 農産物	a 植物性食品（穀類、いも類、豆類、種実類、野菜類、果実類、きのこ類）の特性及びその加工品
	B. 畜産物	a 食肉類の種類・特性及びその加工品 b 卵類の種類・特性及びその加工品 c 乳類の特性及びその加工品
	C. 水産物	a 魚介類の種類・特性及びその加工品 b 藻類の種類・特性及びその加工品
	D. その他の食品	a 食用油脂 b 甘味料 c 調味料 d 香辛料 e 嗜好飲料 f 微生物利用食品 g 調理加工食品（冷凍食品、レトルトパウチ食品、インスタント食品、缶詰、瓶詰など）
	E. 食品加工の意義と原理	a 食品加工の意義・目的 b 食品加工法と原理 c 食品の保存と劣化
	F. 食品の容器・包装の規格基準と表示	a 容器包装の材料、安全基準 b 容器包装と食品の品質変化 c 容器包装と資源環境
2. 食品の機能性と規格	A. 食品の機能	a 食品の1次、2次、3次機能
	B. 保健機能食品と特別用途食品	a 保健機能食品 b 特別用途食品
	C. 表示と規格	a 品質表示 （賞味期限又は消費期限 食品添加物など） b 栄養成分表示 c アレルギー表示

(食品衛生学)

大項目	中項目	小項目
1. 食品の安全性	A. 食品衛生行政と法規	a リスク分析 (リスク評価, リスク管理, リスクコミュニケーション) b 食品衛生行政 c 食品衛生法 d 食品安全基本法 e 食品表示法 f 食品の国際規格
	B. 食品の変質	a 微生物による変質; 腐敗 b 化学的変質; 油脂の酸敗 c 鮮度・腐敗・酸敗の判定法 d 変質の防止法
	C. 食中毒	a 食中毒の定義と分類 b 食中毒の発生状況 c 細菌・ウイルス性食中毒 d 自然毒食中毒 e 化学性食中毒 f 食中毒予防 g 消毒と殺菌・滅菌法
	D. 経口感染症・寄生虫症	a 主な経口感染症 b 食品から感染する寄生虫症 c 人畜共通感染症
	E. 食品中の汚染・有害物質	a かび毒 b 化学物質 (農薬・内分泌攪乱物質など) c 放射性物質 d 食品の有害成分
	F. 食品添加物	a 食品添加物の定義 b 食品添加物の種類と用途 c 有用性と安全性 d 安全性の評価 (ADI)
	G. 食品衛生管理	a HACCP による衛生管理 b 食品工場などにおける衛生管理
	H. 食品の安全性問題	a 遺伝子組換え食品 b アレルギー物質を含む食品 c 器具・容器包装の衛生管理

栄養と健康

(栄養学総論、栄養学各論、臨床栄養学概論)

《出題のねらい》

- 栄養の概念及びその意義に関する基礎的知識を問う。
- ライフステージにおける栄養状態や心身機能の特徴に基づいた栄養管理に関する基礎的知識を理解し、ライフスタイル（生活習慣）による影響を問う。
- 臨床栄養の概念及び意義を理解し、各種疾患の病態生理と栄養・食事療法に関する基礎的知識を問う。

(栄養学総論)

大項目	中項目	小項目
1. 栄養の意義	A. 栄養と栄養素	a 栄養の概念 b 栄養素の種類と生体内の役割
	B. 栄養と健康のかかわり	a 健康とは b 食物摂取と健康の維持・増進 (欠乏症・過剰症)
2. 摂食行動の仕組み	A. 摂食行動の調節機構	a 食欲の調節
3. 栄養素等の消化・吸収のメカニズム	A. 消化・吸収の意義	a 消化と吸収の意義
	B. 消化・吸収の機構	a 機械的消化・化学的消化・生物学的消化 b 管腔内消化と膜消化 c 受動輸送による吸収 d 能動輸送による吸収
	C. 消化・吸収過程	a 主な消化液 b 炭水化物 c 脂質 d たんぱく質 e ビタミン f ミネラル(無機質)
	D. 吸収後の体内動態	a 各栄養素の輸送と分布・貯蔵
4. 炭水化物の栄養学的役割	A. 栄養学的役割	a 生体における糖質の役割 b 生体の状況別の糖質の利用 c 食後の糖質の利用 d 食間の糖質の利用
	B. 臓器別の役割と動態	a 肝臓 b 筋肉 c 脳・神経 d その他の臓器
	C. 血糖とその調節機構	a ホルモンによる血糖調節の仕組み

4. 炭水化物の栄養学的役割	C. 血糖とその調節機構	b 肝臓・筋肉・脂肪組織の役割
	D. 他の栄養素との関係	a 糖質代謝とたんぱく質・脂質代謝 b 糖質代謝とビタミン
	E. 食物繊維 (難消化性糖質)	a 定義・種類・分類 b 主な生理作用
5. 脂質の栄養学的役割	A. 栄養学的役割	a 生体における脂質の役割 (中性脂肪、多価不飽和脂肪酸、コレステロール、リン脂質) b 生体の状況別の脂質の利用
	B. 体内動態と臓器	a リポたんぱく質による輸送(食事由来の脂質の体内吸収と運搬、肝臓で合成された脂質の輸送) b 肝臓 c 脂肪組織 d その他
	C. 他の栄養素との関係	a 脂質とたんぱく質・糖質代謝 b 脂質代謝とビタミン
6. たんぱく質・アミノ酸の栄養学的役割	A. 栄養学的役割	a 生体におけるたんぱく質の役割 b 生体におけるアミノ酸の役割
	B. 臓器間輸送と臓器における機能と特徴	a 血液 b 筋肉 c 肝臓 d 結合組織のたんぱく質
	C. たんぱく質の動態	a 窒素出納と窒素平衡
	D. 食事たんぱく質の栄養評価法	a 不可欠(必須)アミノ酸と可欠(非必須)アミノ酸 b 生物学的評価法 c 化学的評価法
	E. 他の栄養素との関係	a たんぱく質とエネルギー代謝 b たんぱく質と糖質・脂質代謝 c アミノ酸代謝とビタミン
7. ビタミンの栄養学的役割	A. 分類	a 脂溶性ビタミン b 水溶性ビタミン
	B. 生理作用と欠乏・過剰	a 各ビタミンの生理作用と欠乏・過剰症 b B群と補酵素 c 抗酸化性ビタミン d プロビタミン
	C. 吸収と体内利用に対する食事成分の影響	a 脂溶性ビタミンの吸収と脂質 b 結合たんぱく質と輸送たんぱく質

7. ビタミンの栄養学的役割	D. 他の栄養素との関係	<ul style="list-style-type: none"> a エネルギー代謝 b アミノ酸・たんぱく質代謝、糖質代謝、脂質代謝 c カルシウム代謝
8. ミネラル（無機質）の栄養学的役割	A. 分類と体内分布	<ul style="list-style-type: none"> a 多量ミネラル b 微量ミネラル
	B. 栄養学的役割	a ミネラルの栄養学的役割
	C. 生理作用と、欠乏・過剰	a 各ミネラルの生理作用と、欠乏・過剰
	D. 他の栄養素との関係	a 他の栄養素との関係（骨代謝、他）
9. 水・電解質の栄養学的役割	A. 水の分布、機能、出納	<ul style="list-style-type: none"> a 水の分布 b 水の機能 c 水分摂取と出納 d 代謝水、不可避尿、不感蒸泄 e 水分量の調節と脱水、浮腫
	B. 電解質の分布と生理作用	<ul style="list-style-type: none"> a 分布 b 体液量の調節 c 神経・筋肉の機能維持 d 浸透圧の調節 e 血圧の調節 f pH の維持
10. エネルギー代謝	A. エネルギー代謝の概念	<ul style="list-style-type: none"> a 生命活動とエネルギーの利用 b 物理的燃焼値と生理的燃焼値（生体利用エネルギー量）
	B. 基礎代謝・安静時代謝	<ul style="list-style-type: none"> a 基礎代謝・安静時代謝の定義と影響を及ぼす因子 b 算定法 c 活動時代謝量
	C. 活動時代謝	<ul style="list-style-type: none"> a 定義 b 運動強度 c 動作強度 d 身体活動レベル
	D. 食事誘発性熱産生	<ul style="list-style-type: none"> a 定義 b 食事誘発性熱産生量
	E. エネルギー代謝の測定	<ul style="list-style-type: none"> a 直接法と間接法 b 呼吸商と非たんぱく呼吸商 c エネルギー出納と体重変化

(栄養学各論)

大項目	中項目	小項目
1. 栄養ケア・マネジメントの理解	A. 栄養ケア・マネジメントの概要	a 栄養ケア・マネジメントの定義と過程
2. 日本人の食事摂取基準の基礎的理解	A. 策定の基本的事項	a 策定方針 b 指標の概要 c 策定した日本人の食事摂取基準 d 策定の留意事項
	B. 活用の基本的事項	a 活用の基本的考え方 b 日本人の食事摂取基準のアセスメントの方法と留意点 c 指標別に見た活用法の留意点 d 目的に応じた活用上の留意点
	C. エネルギー・栄養素別食事摂取基準	a エネルギー b たんぱく質・脂質・炭水化物 c エネルギー産生栄養素バランス d ビタミン・ミネラル
	D. ライフステージ別食事摂取基準	a 妊婦・授乳婦 b 乳児 c 小児 d 成人 e 高齢者
3. 成長・発達、加齢	A. 成長・発達、加齢の概念	a 成長 b 発達 c 加齢
4. 妊娠期・授乳期	A. 妊娠期・授乳期の身体的・生理的特徴	a 妊娠の成立・維持 b 胎児付属物 c 胎児の成長 d 母体の生理的变化 e 乳汁分泌の機序 f 母乳(初乳・成乳)の成分と母乳量の変化
	B. 妊娠期・授乳期の栄養アセスメントと栄養ケア	a 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針 b やせと肥満 c 貧血 d 食欲不振と妊娠悪阻

4. 妊娠期・授乳期	B. 妊娠期・授乳期の栄養アセスメントと栄養ケア	<ul style="list-style-type: none"> e 妊娠糖尿病 f 妊娠高血圧症候群 g 神経管閉鎖障害
5. 新生児期、乳児期	A. 新生児期・乳児期の身体的・生理的特徴	<ul style="list-style-type: none"> a 出生体重による分類 b 体水分量と生理的体重減少 c 摂食・消化管機能
	B. 新生児期・乳児期の栄養アセスメントと栄養ケア	<ul style="list-style-type: none"> a 身体発育曲線・体格指数による栄養評価 b 乳児期の栄養補給法 c 授乳・離乳の支援ガイド d 母乳性黄疸 e 乳児ビタミンK欠乏性出血症 f 貧血 g 乳児下痢症と脱水 h 食物アレルギー i 便秘
6. 幼児期・学童期・思春期	A. 幼児期・学童期・思春期の身体的・生理的特徴	<ul style="list-style-type: none"> a 身体の成長 b 生理機能 c 摂食機能 d 運動機能 e 精神機能と社会性 f 第二性徴
	B. 幼児期・学童期・思春期の栄養アセスメントと栄養ケア	<ul style="list-style-type: none"> a 身体発育曲線・体格指数による栄養評価 b やせと肥満 c 脱水 d う歯 e 偏食 f 摂食障害 g 貧血 h 教育・保育施設における栄養ケア
7. 成人期	A. 成人期の身体的・生理的特徴	<ul style="list-style-type: none"> a 生理的変化と生活習慣の変化 b 更年期の生理的変化
	B. 成人期の栄養アセスメントと栄養ケア	<ul style="list-style-type: none"> a 肥満とメタボリックシンドローム b 生活習慣病予防 c 更年期障害 d 骨粗鬆症

8. 高齢期	A. 高齢期の身体的・生理的特徴	<ul style="list-style-type: none"> a 体組成 b 感覚機能 c 咀嚼・嚥下機能 d 消化・吸収機能 e たんぱく質・エネルギー代謝 f 身体活動 g 日常生活動作（ADL）
	B. 高齢期の栄養アセスメントと栄養ケア	<ul style="list-style-type: none"> a 低栄養の予防・対応 b 咀嚼・嚥下障害 c 脱水と水分補給 d フレイル・サルコペニア・ロコモティブシンドローム

(臨床栄養学概論)

大項目	中項目	小項目
1. 臨床栄養の概念	A. 意義と目的	a 臨床栄養の意義と目的 b 傷病者や要介護者への栄養管理
	B. 医療と臨床栄養	a 医療における食事管理の意義 b 医療における栄養士の役割と職業倫理
	C. 福祉・介護と臨床栄養	a 福祉・介護における食事管理の意義 b 福祉・介護における栄養士の役割と職業倫理
2. 栄養補給法	A. 栄養補給法の特徴	a 栄養補給の特徴 (経口栄養、経腸栄養、静脈栄養) b 治療用特殊食品などの活用
	B. 経口栄養補給法	a 目的 b 食種 (一般治療食・特別治療食) c 常食、軟食、非固形食 (流動食、ミキサー食、ソフト食、嚥下食) d 特別治療食 (疾患別分類と栄養成分別分類) e 食品選択と献立作成
3. 疾患・病態と栄養・食事療法	A. 栄養障害	a 栄養障害の成因と症状 b たんぱく質・エネルギー栄養障害 (PEM) c 栄養・食事療法の概要
	B. 代謝・内分泌系疾患	a 代謝・内分泌系疾患の成因と症状 b 肥満症、メタボリックシンドローム c 糖尿病 d 脂質異常症 e 高尿酸血症・痛風 f 栄養・食事療法の概要
	C. 消化器系疾患	a 消化器系疾患の成因と症状 b 胃・腸疾患 (胃食道逆流症、胃炎、消化性潰瘍) c 炎症性腸疾患 (クローン病、潰瘍性大腸炎) d 肝疾患 (肝炎、肝硬変、脂肪肝、非アルコール性脂肪肝) e 膵疾患 (慢性膵炎) f 栄養・食事療法の概要

3. 疾患・病態と栄養・食事療法	D. 循環器系疾患	<ul style="list-style-type: none"> a 循環器系疾患の成因と症状 b 高血圧症(本態性高血圧・二次性高血圧) c 動脈硬化症 d 虚血性疾患(狭心症、心筋梗塞) e 心不全 f 脳血管障害 g 栄養・食事療法の概要
	E. 腎・尿路系疾患	<ul style="list-style-type: none"> a 腎疾患の成因と症状 b. ネフローゼ症候群 c 慢性腎臓病(CKD)(糖尿病腎症) d 血液透析・腹膜透析 e 栄養・食事療法の概要
	F. 血液系疾患	<ul style="list-style-type: none"> a 血液系疾患の成因と症状 b 貧血 c 栄養・食事療法の概要
	G. 運動器系(筋・骨格)疾患	<ul style="list-style-type: none"> a 運動器系(筋・骨格)疾患の成因と症状 b 骨粗鬆症 c サルコペニア d 栄養・食事療法の概要
	H. 食物アレルギー疾患	<ul style="list-style-type: none"> a 食物アレルギー疾患の成因と症状 b 食物アレルギー c 栄養・食事療法の概要

栄養の指導
(栄養指導論、公衆栄養学概論)

《出題のねらい》

- 栄養指導の概念及び意義を理解し、健康増進や QOL の向上のための栄養指導に関する基礎的知識を問う。
- 栄養アセスメントに応じた栄養指導の理論と方法を問う。
- 集団や地域における人々の健康・栄養状態に基づいた公衆栄養活動に関する基礎的知識を問う。
- 栄養行政に関わる各種法律を理解し、その活用について問う。

(栄養指導論)

大項目	中項目	小項目
1. 栄養指導の概念	A. 栄養指導の意義・目標	a 栄養指導の目的 b 栄養指導の目標
	B. 栄養士と栄養指導	a 栄養士法 b 栄養士の職業倫理 c 栄養指導の対象 d 食環境と栄養指導
2. 栄養指導の変遷	A. 栄養指導・栄養改善の変遷	a 第二次世界大戦までの栄養指導 b 第二次世界大戦以降の栄養指導
	B. 栄養指導の現状と展望	a ライフスタイルの変化、外食産業・食品産業の発展と食生活の変容 b 健康増進、生活習慣病予防
3. 栄養指導マネジメント	A. 栄養指導の進め方	a マネジメントサイクル (PDCA) b 栄養アセスメントの種類と方法 c 指導目標の設定 d 計画の立案 e 教材の選択と作成 f 学習形態の選択 g 実施 h 評価の種類と方法
	B. 栄養指導の技術	a プレゼンテーション技術 b コミュニケーション技術
4. 行動変容に関する理論	A. 行動変容の理論・モデル・概念	a 人間の食行動 b 行動変容の理論・モデル・概念の概要
	B. カウンセリング	a カウンセリングの基本 b カウンセリングの技法

5. 栄養指導と情報の収集・処理	A. 栄養指導に必要な情報	a 情報収集の方法 b 情報の分析と活用
6. ライフステージ別栄養指導	A. 妊娠期・授乳期	a 妊娠期の栄養指導 b 授乳期の栄養指導 c 授乳・離乳の支援ガイド(授乳について)
	B. 乳児期・幼児期	a 乳児期の栄養指導 b 授乳・離乳の支援ガイド(離乳について) c 幼児期の栄養指導 d 偏食 e 食物アレルギー
	C. 学童期・思春期	a 学童期・思春期の栄養指導 b 若年層の誤ったダイエット、やせ志向
	D. 成人期	a 成人期の食生活特性 (朝食の欠食・外食・飲酒などと栄養指導) b 中高年者の肥満予防、生活習慣病予防
	E. 高齢期	a 高齢期の栄養指導 b 介護・食事サービス
7. ライフスタイルと栄養指導	A. 単身者	a 青年期の単身生活者 b 中高年期の単身生活者 c 高齢期の単身生活者
8. 健康障害と栄養指導 (疾病予防の観点からの 栄養指導)	A. 循環器疾患	a 高血圧症
	B. 内分泌、代謝異常	a 肥満・るい瘦(やせ) b 糖尿病 c 脂質異常症
	C. 血液系疾患	a 貧血
	D. アレルギー性疾患	a 食物アレルギー
	E. その他	a 骨粗鬆症
9. 多様な場における栄養指導	A. 幼稚園・保育所等	a 施設の特徴と給食を介した栄養指導 b 対象者の成長・発達に対応した指導(食育)
	B. 小・中・高等学校	a 学校給食を介した栄養指導 b 学校給食栄養管理者(栄養教諭) c 食に関する指導(食育)と栄養教育
	C. 職域等	a 職域等の給食を介した栄養指導
	D. 高齢者福祉施設	a 高齢者福祉施設の給食を介した栄養指導

(公衆栄養学概論)

大項目	中項目	小項目
1. 公衆栄養の概念	A. 公衆栄養学の概念	a 公衆栄養の意義、役割 b 公衆栄養学の発展
	B. 公衆栄養活動	a 公衆栄養活動の目的、歴史 b 疾病構造と栄養課題の変化
2. 健康・栄養問題の現状と課題	A. 国民健康・栄養調査の概要と食生活の変遷	a 国民健康・栄養調査の目的・沿革 b 栄養素等・食品群別摂取量の推移 c 食習慣の変化：欠食・外食・食の外部化等
	B. 食料需給と自給率	a 食料需給の現状 b 食料需給率（フードバランスシート）の概要
3. 健康・栄養政策	A. わが国の公衆栄養行政	a 公衆栄養行政の役割 b 健康づくり対策と公衆栄養活動
	B. 公衆栄養関連法規	a 健康・栄養行政 b 健康増進法（健康増進計画） c 食育基本法（食育基本計画） d 学校給食法 等
	C. 栄養指導の指針、ツール	a 「食生活指針」 b 「食事バランスガイド」
4. 公衆栄養活動の実践と疫学（栄養疫学）	A. 疫学の地域・職域の健康・栄養対策への活用	a 集団の特性や目的に応じた栄養摂取状況の評価方法 b 地域・職域の健康・栄養状態と効果測定方法
	B. 食事調査の種類と方法	a 食事記録法 b 24時間思い出し法 c 陰膳法 d 食物摂取頻度調査法 e 食事歴法 f 生体指標
	C. 食事調査法の特徴と信頼度	a 長所、短所 b 妥当性、再現性 c 測定誤差
5. 地域・職域における食環境整備	A. 地域・職域における食環境整備	a 食環境の概念 b 食環境整備の方法
	B. 食物へのアクセスと情報へのアクセス	a 食物へのアクセス b 情報へのアクセス
	C. 地域・職域における栄養士の業務等	a 都道府県・市町村レベルの公衆栄養活動 b 地域・職域の特性に応じた公衆栄養活動

5. 地域・職域における食環境整備	D. 災害時の栄養対策	<ul style="list-style-type: none"> a 災害時に想定される栄養課題 b 平常時からの具体的な対策
6. 世界の主要な健康・栄養課題	A. 世界の主要な健康・栄養課題	<ul style="list-style-type: none"> a 先進国 b 開発途上国
	B. 栄養にかかわる国際機関	<ul style="list-style-type: none"> a 世界保健機関(WHO)の概要 b 国連食糧農業機関(FAO)の概要

給食の運営
(調理学 給食管理論)

《出題のねらい》

- 調理の意義と食品の特性を理解し、食べ物のおいしさ、食事計画と調理法、食文化等に関する知識を問う。
- 給食の概念及び意義を理解し、給食利用者に対応した栄養・食事管理に関する基礎的知識を問う。
- 給食を運営するための計画から提供に至る各管理業務、および衛生管理に関する基礎的知識を問う。

(調理学)

大項目	中項目	小項目
1. 食事の設計 と食生活	A. 調理の意義・目的	a 調理の意義 b 目的（安全性・栄養性・嗜好性の向上、健康への貢献）
	B. 調理と食文化・献立作成	a 日本および世界各国の料理様式と特徴 b 日常食 c 供応食 d 献立作成の要素と手順
	C. 食べ物のおいしさとその要因	a おいしさの形成要因 b 化学的要因 c 物理的要因 d 生理的、心理的、環境的等要因 e おいしさの評価 (機器測定と官能評価の方法と解析)
2. 調理操作	A. 非加熱操作	a 計量 b 洗浄 c 浸漬 d 切碎、粉碎、磨碎 e 混合、攪拌 f 冷却、凍結、解凍
	B. 加熱操作	a 熱の移動 b 湿式加熱の種類と特徴 c 乾式加熱の種類と特徴 d 誘電（マイクロ波）加熱の特徴 e 電磁誘導（IH）加熱の特徴
	C. 調味操作	a だしのとり方 b 調味料の種類と調理機能

2. 調理操作	C. 調味操作	c 香辛料の種類 d 調味の方法 e 調味濃度の標準化（%の計算）
	D. 調理操作と変化率	a 吸水率、吸油率、食品の重量変化率、廃棄率など
3. 食品の調理特性と栄養	A. 植物性食品と動物性食品の調理特性と栄養素の変化	a 穀類 b いも類 c 豆類及びその加工品 d 種実類 e 野菜類 f 果実類 g きのこと類 h 藻類 i 魚介類 j 肉類 k 卵類 l 乳類及びその加工品 m 嗜好飲料類
	B. 成分抽出素材の利用と栄養	a でん粉類 b ゲル化素材（ゼラチン、寒天、カラギーナン、ペクチン） c 油脂類
4. 調理器具・設備等と熱源	A. 非加熱・加熱調理器具	a 非加熱・加熱用調理器具の種類と特徴 b 冷蔵・冷凍庫
	B. 熱源の種類と特徴	a 調理用熱源の種類と特徴 b 調理用熱源の扱い方

(給食管理論)

大項目	中項目	小項目
1. 給食の概念	A. 給食の定義・目的	a 給食の定義 b 給食の意義と目的 c 健康増進法における特定給食施設
	B. 特定給食施設の特徴と給食運営に関わる法規	a 学校 b 児童福祉施設 c 高齢者・介護福祉施設 d 事業所 e 医療施設
	C. 給食運営のマネジメントの概念	a マネジメントサイクル b 委託と直営方式 c 原価の構成
2. 栄養・食事管理	A. 食事の計画と実施	a 栄養・食事管理の目的 b 利用者のアセスメント (身体状況・栄養状態・生活習慣) c 給与栄養目標量(食事摂取基準の活用) d 献立作成基準 e 食品構成表(食品群別荷重平均成分表の活用)の作成 f 献立作成 g 利用者への情報提供
	B. 食事計画の評価、改善	a 給与栄養量 摂取量調査(喫食量調査)、嗜好調査 b 摂取栄養量(推定) c 食事内容の評価 d 栄養出納表
3. 生産管理	A. 食材料管理	a 食材料管理の目的と業務 b 食材料の種類と購入計画、購入先の選定 c 食材料の発注と契約方法、検収 d 在庫管理と在庫下限量(棚卸)
	B. 調理・作業管理	a 調理・作業管理の目的 b 大量調理の特性と品質 c 大量調理の調味の標準化 d 調理・作業工程の計画と標準化 e 調理システム・生産システム
	C. 提供管理	a 配膳・配食システム

3.生産管理	D. 安全・衛生管理	a 安全・衛生管理の目的 b 人、食材料、施設・設備の衛生 c 安全・衛生教育 d 調理過程における衛生管理 (大量調理施設衛生管理マニュアル)
	E 事故・災害対策	a 事故の状況把握と対応 b 災害時のための貯蔵と献立 c 食物アレルギーに対する対応
	F. 評価	a 食品受払簿 b 期間食材料使用量、期間食材料費 c 検食(簿) d 帳票類
4.施設・設備管理	A. 施設・設備の基準	a 施設・設備管理の目的 b 給食施設の構造・設備 c 大量調理機器の選定と取り扱い (レイアウト) d 施設・設備の保守 e 食器・器具類

総合力問題

《出題のねらい》

● 個人または集団に対する食事の管理を中心とした栄養管理のために栄養士として必要とされる知識や思考ならびに判断力を総合的に問う。

大項目	中項目
1. 栄養管理	A. 個人または集団への食事の管理を中心とした栄養・食事管理