

栄養士実力認定試験 ガイドライン

平成26年4月

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ガイドライン検討委員会

目 次

社会生活と健康	
公衆衛生学・社会福祉概論	1
人体の構造と機能	
解剖学・生理学	6
生 化 学	8
食品と衛生	
食品学総論	10
食品学各論——食品加工学を含む	12
食品衛生学	13
栄養と健康	
栄養学総論	14
栄養学各論	17
臨床栄養学概論	20
栄養の指導	
栄養指導論・総論	23
栄養指導論・各論	25
公衆栄養学概論	27
給食の運営	
調 理 学	29
給食計画論——給食実務論を含む	32

社会生活と健康

(公衆衛生学、社会福祉概論)

《出題のねらい》

- 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・疾病の統計を理解し、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 健康の目的
	B. 公衆衛生の概念	a 公衆衛生の定義 b 公衆衛生の目的 c 予防医学（一次・二次・三次予防） d プライマリ・ヘルスケア e ヘルスプロモーション
	C. 公衆衛生の歴史	a 外国の公衆衛生史 b 日本の公衆衛生史
2. 環境と健康	A. 生態系の中の人間生活	a 人間と環境の相互作用 b 環境保全 c 地球規模の環境
	B. 環境汚染と健康	a 大気汚染、水質汚濁、 土壌汚染 b 公害
	C. 生活環境衛生	a 空気 b 温熱 c 上水道と下水道 d 廃棄物処理 e 鼠族・衛生害虫
3. 健康・疾病・行動に関わる統計資料	A. 保健統計	a 人口静態統計の概要と 国勢調査
	B. 人口静態統計	a 人口推移 b 人口ピラミッド c 人口の指標 d 人口構造の変化
	C. 人口動態統計	a 人口動態統計の概要と

		各指標 b 出生 c 死亡 d 死因統計 e 年齢調整死亡率 f 死産、周産期死亡、乳児死亡、妊産婦死亡 g 結婚と離婚
	D. 生命表	a 生命表 b 平均寿命（平均余命） c 健康寿命
	E. 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. 健康状態・疾病の測定と評価	A. 疫学の方法	a 疫学の定義 b 疫学の対象
	B. 疫学の指標・概要	a 疾病頻度（罹患率、有病率） b 曝露効果の指標
	C. 疫学の方法・概要	a 記述疫学と分析疫学 b 生態学的研究（地域相関研究） c 横断研究 d コホート研究 e 症例対照研究 f 介入研究 g ランダム化比較対照研究
	D. スクリーニング	a スクリーニングの意義と有効性 b スクリーニングの概要（感受度、特異度）
5. 生活習慣（ライフスタイル）の現状と対策	A. 健康に関連する行動と社会	a 生活習慣病の概念 b 健康日本21（第2次）
	B. 身体活動と運動	a 身体活動・運動の現状と対策 b 身体活動・運動の健康影響 c 健康づくりのための運動の概念と運動指針

	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
	D. 飲酒行動	a 飲酒の現状と対策 b 飲酒の健康影響及び社会的問題
	E. 睡眠、休養、ストレス	a 睡眠・休養・ストレスの現状と対策 b 休養の概念と休養指針 c ストレスの概念とストレスマネジメント
	F. 歯科保健行動	a 歯の健康と食生活 b 歯科保健行動 c 歯科保健対策
6. 主要疾患の疫学と予防対策	A. がん	a 主要部位のがん b がん検診
	B. 循環器疾患	a 高血圧症 b 脳血管疾患 c 心疾患
	C. 代謝疾患	a 肥満・メタボリックシンドローム b 糖尿病 c 脂質代謝異常症
	D. 骨・関節疾患	a 骨粗鬆症
	E. 感染症	a 主要感染症 b 新興感染症と再興感染症 c 予防接種
	F. 精神疾患	a 気分障害 b 統合失調症 c 精神・神経症性障害
	G. その他の疾患	a 消化器疾患 b 腎疾患 c 呼吸疾患
	H. 自殺・不慮の事故、虐待、暴力	a 自殺 b 不慮の事故 c 虐待、暴力
7. 福祉・介護の制度	A. 社会保障の概念	a 社会保障の定義 b 公衆衛生と社会保障 c 社会保障の歴史

	B. 社会福祉制度	<ul style="list-style-type: none"> a 社会福祉の概念 b 社会福祉施設 c 障害者福祉 d 障害者福祉施設 e 在宅ケア、訪問看護 f 福祉関連法規（児童福祉法、身体障害者福祉法、知的障害者福祉法、老人福祉法など）
	C. 高齢者保護・介護	<ul style="list-style-type: none"> a 高齢者保健・介護の概要 b 介護予防 c 介護保険法
8. 保健・医療の制度	A. 母子保健	<ul style="list-style-type: none"> a 母子保健事業 b 母子保健手帳 c 乳幼児健康診査 d 健やか親子21 e 子ども・子育てビジョン f 母子保健法
	B. 成人保健	<ul style="list-style-type: none"> a 特定健康診査・特定保健指導 b 高齢者の医療の確保に関する法律
	C. 地域保健	<ul style="list-style-type: none"> a 保健所 b 市町村保健センター c 健康増進施設 d 地域保健従事者 e 地域保健法 f 母子保健法
	D. 産業保健	<ul style="list-style-type: none"> a 労働（作業条件・作業環境）と健康 b 職業と健康障害（産業疲労、職業病、作業関連疾患） c 労働災害 d 労働安全衛生法
	E. 学校保健	<ul style="list-style-type: none"> a 学校保健の概要 b 学校保健従事者 c 学校保健安全対策

		d 学校保健安全法
	F. 国際保健	a 国際協力と国際交流 b 世界保健機関 (WHO) c 国際食糧農業機構 (FAO) d 国際児童基金 (UNICEF)
	G. 医療制度	a 医療保険制度 b 医療施設 c 医療従事者 d 医療費 e 医療法

人体の構造と機能

(解剖・生理学、生化学)

《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化学的变化(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. 人体の概要	a 人体の解剖学的特徴 b 人体の構成元素・成分
	B. 細胞	a 細胞の構造と機能 b 細胞分裂
	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. 骨格系	A. 骨格の構造と機能	a 構造 b 硬骨と軟骨
	B. 生理	a 骨化と成長 b 組成と機能の概要
3. 筋系	A. 筋の構造と機能	a 構造(平滑筋・心筋・骨格筋) b 筋収縮
4. 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・肺循環の構造と機能 c 血圧の調節(頸動脈洞)
	B. 血液	a 血液の成分と機能 b 凝固 c 血液型 d 免疫機構
5. 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 外呼吸と内呼吸
	B. 生理	a 呼吸の調節
6. 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 c 消化液
	B. 生理	a 消化・吸収の調節 b 排便の調節

7. 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
	B. 生理	a 尿の生成 b 血圧の調節
8. 生殖器	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
9. 内分泌系	A. 内分泌系の構造と機能	a ホルモンとは b 内分泌器官 c ホルモンの作用
	B. 生理	a ホルモン分泌の調節と恒常性
10. 神経系	A. 神経系の構造と機能	a 神経組織 b 中枢神経系 c 末梢神経系 d 自律神経系
	B. 生理	a 神経による恒常性の維持
11. 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. 人体の構造	A. 人体の構成	a 細胞と細胞内小器官 b 組織と器官 c 生体膜
	B. 生体成分	a 生体成分の概要
2. たんぱく質・酵素の構造と機能	A. アミノ酸	a 種類と構造と性質
	B. ペプチド	a ペプチド結合
	C. たんぱく質	a 分類と構造 (高次構造を含む) b 機能
	D. 酵素	a 酵素の分類と性質 b 酵素反応の概要
3. 糖質と脂質	A. 糖質の化学	a 糖質の化学の基礎
	B. 脂質の化学	a 脂肪酸の化学 b 単純脂質 c 複合脂質と誘導脂質
4. 生体エネルギーと代謝	A. ATPの役割	a 異化・同化と自由エネルギー変化 b 高エネルギーリン酸化合物の役割
	B. 生体酸化	a 酸化還元酵素 b 活性酸素
	C. 呼吸鎖と酸化的リン酸化	a 呼吸鎖 b ATP合成酵素と脱共役たんぱく質
5. 中間代謝の概要	A. 代謝経路	a 糖質代謝・脂質代謝・たんぱく質 (アミノ酸) 代謝の概要と相互の関連
	B. 代謝経路の調節	a 代謝経路の調節の概要
6. 糖質の代謝	A. 解糖系	a 解糖系の概要 b 嫌気的狀態における解糖系の意義 c 好氣的狀態でのATPの生産
	B. クエン酸回路	a クエン酸回路の概要 b 好氣性代謝と還元当量の利用
	C. 糖新生と糖質合成	a 血糖の調節に係る代謝の概要 (糖新生・グリコーゲンの合成と分解)

		b 五炭糖リン酸回路の概要 c グルクロン酸回路の概要
7. 脂質の代謝	A. 脂肪酸の生合成	a 脂肪酸の生合成の概要
	B. 脂肪酸の酸化	a β -酸化の概要 b ケトン体の代謝の概要
	C. 不飽和脂肪酸の代謝	a n-3系とn-6系の代謝の概要
	D. エイコサノイドの代謝	a エイコサノイドの合成と機能
	E. 脂質の輸送と蓄積	a リポたんぱく質の概要
	F. コレステロールの合成	a コレステロール代謝の概要 b コレステロールの利用
8. たんぱく質・アミノ酸の代謝	A. 非必須アミノ酸の生合成	a アミノ基転移反応
	B. たんぱく質・アミノ酸の異化	a 酸化的脱アミノ反応 b 尿素回路 c 脱炭酸反応 d 糖原性アミノ酸 e ケト原性アミノ酸
	C. アミノ酸の代謝	a アミノ酸の代謝
9. 情報高分子の構造と機能	A. 塩基・ヌクレオチドの化学	a プリン、ピリミジン b ヌクレオチドの化学
	B. 遺伝子の構造と機能	a 染色体 b 遺伝子
	C. 核酸の代謝	a 塩基の代謝 b ヌクレオチドの代謝
	D. たんぱく質生合成	a たんぱく質生合成の概要
10. 内分泌系	A. ホルモン	a ホルモンの分類・構造・作用機序 b 主要なホルモンとその機能 c 血漿カルシウム濃度と血糖値の調節機構
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の概要 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(食品加工学を含む)、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的知識を問う。
- 食品を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. 食品の分類と食品成分表	A. 食品(食べ物と栄養)	a 食品の定義 b 食品成分の概要 c 食品機能の概要
	B. 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 c 各種統計に用いられる分類
	C. 食品成分表	a 利用目的 b 食品成分表の利用法 c 食品の成分分析法の概要
2. 食品の栄養素と嗜好成分	A. 水分	a 水の特性(水素結合) b 水分活性 c 自由水と結合水 d 食品の貯蔵性
	B. 炭水化物	a 単糖類・少糖類の食品における所在 b 多糖類の食品における所在 c 多糖類の構造と食品物性 d 食物繊維
	C. たんぱく質	a アミノ酸の食品における所在 b 必須アミノ酸 c 食品たんぱく質の構造・種類・分類・性質
	D. 脂質	a 脂質の食品における所在 b 必須脂肪酸・コレステ

		ロールの食品分布 c 食用油脂(動物脂・植物油)の種類、性質
	E. ビタミン	a 水溶性ビタミンの食品における所在 b 脂溶性ビタミンの食品における所在 c ビタミンの調理・加工による変化
	F. 無機質	a 無機質の食品における所在
	G. 色	a 色素成分の種類、構造、性質 b 色素の食品における所在
	H. 味	a 基本味 b 呈味成分 c 味の相互作用
	I. 香り	a 香り成分
	J. 物性	a 食品のテクスチャー b 食品のコロイド
	K. 官能検査	a 食品の評価法
3. 食品成分の変化	A. 化学的変化	a 非酵素的褐変 b 油脂の酸化 c たんぱく質の変性 d でんぷんの糊化・老化 e 光による成分変化 f 成分間相互作用
	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—食品加工学を含む)

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、藻類)の特性及びその加工品
	B. 畜産物	a 食肉の種類・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 油脂食品 b 醸造食品 c 香辛料 d 嗜好食品 e 調味料 f インスタント食品
	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 食品の保存と腐敗
	F. 食品の容器・包装	a 利用目的 b 容器の性質と食品保存性
2. 食品の機能性と規格	A. 食品の機能	a 食品の機能特性 b 栄養特性 c 嗜好特性
	B. 保健機能食品と特別用途食品	a 栄養機能食品 b 特定保健用食品 c 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 健康と食品衛生 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 衛生指標
	B. 食中毒	a 食中毒の定義と分類 b 食中毒の発生状況 c 自然毒食中毒 d 細菌・ウイルス性食中毒 e 化学性食中毒 f 食中毒予防 g 消毒と殺菌・滅菌法
	C. 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
	D. 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 食品の有害成分
	E. 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)
	F. 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
	G. 食品の安全性問題	a 遺伝子組換え食品 b 放射線汚染食品

栄 養 と 健 康

(栄養学総論、栄養学各論、臨床栄養学)

《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. 栄養の概念	A. 栄養と健康・疾患	a 栄養とは b 栄養素の種類と生体内の役割 c 健康とは d 食物摂取と健康の維持・増進（欠乏症・過剰症） e 栄養学の歴史
2. 食物の摂取	A. 食事のリズムとタイミング	a 日内リズムと栄養補給 b 夜食、欠食
	B. 消化・吸収の基本概念	a 機械的消化 b 化学的消化 c 生物学的消化 d 膜消化 e 消化管ホルモンによる調節 f 受動輸送 g 能動輸送
3. たんぱく質の栄養	A. たんぱく質・アミノ酸の体内代謝	a たんぱく質・アミノ酸の定義と分類 b たんぱく質・アミノ酸の生理機能 c 食後・食間期のたんぱく質・アミノ酸代謝 d たんぱく質合成 e たんぱく質・アミノ酸の分解と排泄
	B. たんぱく質の栄養価	a 窒素出納 b 不可欠（必須）アミノ

		酸と可欠（非必須）アミノ酸 c 栄養価の評価
	C. 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
4. 糖質（炭水化物）の栄養	A. 糖質の体内代謝	a 糖質の生理機能 b 食後・食間期の糖質代謝
	B. 血糖とその調節	a インスリンの作用 b 肝臓・筋肉・脂肪組織の役割
	C. 他の栄養素との関係	a 糖質とエネルギー代謝 b 糖質とたんぱく質・脂質代謝 c 糖質代謝とビタミンB ₁ 必要量
	D. 食物繊維（難消化性糖質）の作用	a 食物繊維の発酵・吸収 b 食物繊維の栄養効果
5. 脂質の栄養	A. 脂質の体内代謝	a 脂質の生理機能 b 食後・食間期の脂質代謝 c リポたんぱく質 d 脂肪の合成 e コレステロール代謝 f 脂質の分解と排泄
	B. 脂質の栄養価	a 必須脂肪酸 b 飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸 c n-6系脂肪酸とn-3系脂肪酸
	C. 他の栄養素との関係	a 脂質とエネルギー代謝 b 脂質とたんぱく質・糖質代謝
6. ビタミンの栄養	A. ビタミンの分類	a 脂溶性ビタミン b 水溶性ビタミン
	B. ビタミンの栄養学的機能	a 補酵素 b ホルモン様作用 c 抗酸化作用

		d 血液凝固作用 e 造血作用
	C. 他の栄養素との関係	a ビタミンとエネルギー代謝 b ビタミンとたんぱく質代謝 c ビタミンと糖質代謝 d ビタミンとカルシウム代謝
7. ミネラル（無機質）の栄養	A. ミネラルの分類	a 多量ミネラル b 微量ミネラル
	B. ミネラルの栄養学的機能	a ミネラルと硬組織 b 神経・筋肉の機能維持 c 血圧・浸透圧の調節 d 造血作用
8. 水の栄養	A. 水の出納	a 代謝水 b 不可避尿 c 不感蒸泄 d 水分必要量 e 脱水、浮腫
9. エネルギー代謝	A. エネルギー代謝の概念	a 物理的燃焼値 b 生理的燃焼値（生体利用エネルギー量）
	B. エネルギー消費量	a 基礎代謝量 b 安静時代謝量 c 食事誘発性体熱産生 d 活動時代謝量
	C. エネルギー代謝の測定	a 直接法と間接法 b 呼気ガス分析 c 呼吸商と非たんぱく呼吸商 d 二重標識水法

(栄養学各論)

大項目	中項目	小項目
1. 栄養ケア・マネジメントの基礎的理解	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 b 栄養ケア・マネジメントの過程
2. 食事摂取基準の基礎的理解	A. 食事摂取基準の意義	a 食事摂取基準の目的と策定
	B. 食事摂取基準策定の基礎理論	a 推定エネルギー必要量 b 推定平均必要量 c 推奨量 d 目安量 e 耐容上限量 f 目標量 g 策定における基本的留意事項
	C. 食事摂取基準活用の基礎理論	a 食事調査等におけるアセスメントの留意事項 b 活用における基本的留意事項 c 個人の食事改善を目的とした評価・計画と実施 d 集団の食事改善を目的とした評価・計画と実施 e 給食管理を目的とした評価と計画の決定
	D. エネルギー・栄養素別食事摂取基準	a エネルギー(基礎代謝基準値、身体活動レベル) b たんぱく質 c 脂質 d 炭水化物 e ビタミン f ミネラル
3. 食事調査法の基礎的理解	A. 食事調査の意義	a 食事調査の目的 b 食事摂取の変動要因
	B. 食事調査の方法と特徴	a 陰膳法 b 食事記録法 c 24時間思い出し法 d 摂取頻度調査法
4. 成長・発達、加齢	A. 成長・発達、加齢の概念	a 成長

		<ul style="list-style-type: none"> b 発達 c 加齢
5. 妊娠期・授乳期	A. 妊娠期・授乳期の生理的特徴	<ul style="list-style-type: none"> 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 初乳、成乳 g 母乳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	<ul style="list-style-type: none"> a 妊婦・授乳婦の食事摂取基準 b 妊産婦のための食生活指針 c やせと肥満 d 鉄摂取と貧血 e 食欲不振と妊娠悪阻 f 妊娠糖尿病 g 妊娠高血圧症候群 h 葉酸摂取と神経管閉鎖障害
6. 新生児期、乳児期	A. 新生児期・乳児期の生理的特徴	<ul style="list-style-type: none"> a 新生児期の成長・発達 b 乳児期の成長・発達
	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 乳児の食事摂取基準 b 授乳・離乳の支援ガイド c 乳児期の栄養補給法 d 低体重児と過体重児 e 生理的体重減少と生理的黄疸 f 乳児ビタミンK欠乏性出血症 g 鉄摂取と貧血 h 乳児下痢症と脱水 i 食物アレルギー j 便秘と下痢
7. 成長期（幼児期・学童期・思春期）	A. 成長期の生理的特徴	<ul style="list-style-type: none"> a 運動機能の発達 b 社会性の発達 c 偏食と摂食障害 d 第二性徴 e 精神的変化と症状

	B. 成長期の栄養アセスメントと栄養ケア	<ul style="list-style-type: none"> a 成長期の食事摂取基準 b やせ（低栄養）と肥満（過体重） c 脱水 d う歯 e 偏食、食欲不振、摂食障害 f 鉄摂取と貧血
8. 成人期	A. 成人期の生理的特徴	<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 成人の食事摂取基準 b 生活習慣病の予防 c 更年期障害
9. 高齢期	A. 高齢期の生理的特徴	<ul style="list-style-type: none"> a 感覚機能 b 咀嚼・嚥下機能の変化 c 消化・吸収機能の変化 d たんぱく質・エネルギー代謝 e カルシウム代謝 f 身体活動レベルの変化 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 高齢者の食事摂取基準 b 食行動、食態度、食スキル c 咀嚼・嚥下障害 d 老年症候群
10. 運動と栄養	A. 運動と健康増進	<ul style="list-style-type: none"> a 運動とたんぱく質・糖質・脂質代謝 b 無酸素・有酸素運動
11. 環境と栄養	A. 環境と健康増進	<ul style="list-style-type: none"> a ストレスと栄養 b 特殊環境と栄養

(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ケア・マネジメント c 内部環境の恒常性と栄養支援（自然治癒の促進） d 栄養状態の改善 e ノーマリゼーション
	B. 医療制度	a 医療保険制度 b 介護保険制度
	C. 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 クリニカルパスと栄養ケア d チーム医療 e リスクマネジメント f 傷病者の権利 g インフォームドコンセント
	D. 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 c チームによる栄養ケア d 在宅ケア
2. 栄養・食事療法、栄養補給法	A. 栄養・食事療法と栄養補給法	a 栄養・食事療法と栄養補給の歴史 b 栄養・食事療法と栄養補給の特徴 c 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）、嚥下食など 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
	C. 経腸栄養補給法	a 目的 b 適応疾患 c 投与ルート〔経鼻経管法、 瘻管（胃瘻、空腸瘻）法〕 d 経腸栄養剤の種類と成分 e 投与方法 f 栄養補給に必要な用具・ 機械 g 経腸栄養の合併症と対応 h 在宅経腸栄養管理
	D. 静脈栄養補給法	a 目的 b 適応疾患 c 中心静脈栄養と末梢静脈 栄養 d 静脈栄養の合併症と対応 (リフィーディングシンド ローム・感染等)
3. 疾患・病態と栄養・食 事療法	A. 栄養・代謝・内分泌系疾 患	a 栄養・代謝・内分泌系 疾患の成因と症状 b るい瘦（やせ）と肥満 c 糖尿病 d 脂質異常症 e 痛風、高尿酸血症 f 甲状腺機能亢進症、低下 症 g 栄養・食事療法の概要
	B. 消化器系疾患	a 消化器系疾患の成因と症 状 b 消化性疾患（胃潰瘍、十 二指腸潰瘍） c 下痢、便秘 d 過敏性腸疾患 e 炎症性腸疾患（クローン 病、潰瘍性大腸炎） f 肝炎、脂肪肝、肝硬変 g 胆石症、胆嚢炎 h 膵炎

	i 栄養・食事療法の概要
C. 循環器系疾患	a 循環器系疾患の成因と症状 b 高血圧症 c 動脈硬化症 d 虚血性疾患（狭心症、心筋梗塞） e 心不全 f 栄養・食事療法の概要
D. 腎疾患	a 腎疾患の成因と症状 b 糸球体腎炎 c ネフローゼ症候群 d 腎不全 e 糖尿病性腎症 f 慢性腎臓病 (CKD) g 血液透析・腹膜透析 h 栄養・食事療法の概要
E. 血液系疾患	a 血液系疾患の成因と症状 b 貧血 c 出血性疾患 d 栄養・食事療法の概要
F. 呼吸器系疾患	a 呼吸器系疾患の成因と症状 b 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) c 気管支喘息 d 肺炎 e 栄養・食事療法の概要
G. 筋・骨格系疾患	a 筋・骨格系疾患の成因と症状 b 骨粗鬆症 c 骨軟化症、くる病 d サルコペニア・廃用性筋萎縮 e 栄養・食事療法の概要
H. 免疫・アレルギー疾患	a 免疫・アレルギー疾患の成因と症状 b 食物アレルギー

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・栄養状態や社会・生活環境の特徴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、その活用法について問う。

(栄養指導論・総論)

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. 栄養指導と栄養士	a 栄養指導の対象者 b 栄養指導の場
	C. 環境と栄養指導	a 食生活に影響する諸要因
2. 栄養指導の沿革	A. 栄養指導の歴史	a 栄養指導の歴史
	B. 栄養指導・栄養改善の変遷	a 戦前、戦後復興期 b 経済成長期
	C. 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. 栄養指導と関係法規	A. 栄養士制度と法律	a 栄養士法
	B. 栄養指導に関わる法律	a 健康増進法と保健指導等 b 学校給食法と栄養教諭制度 c 食育基本法と食育推進基本計画
4. 食生活・栄養に関する諸調査	A. 調査の意義・目的	a 調査の意義・目的
	B. 調査の種類と方法	a 食事調査・食習慣調査
	C. 調査の対象	a 個人を対象とした調査 b 集団を対象とした調査
	D. 国民健康・栄養調査	a 根拠法令、調査の意義・目的

5. 栄養指導の方法と技術	A. 栄養指導の一般原則	a マネジメントサイクル (PDCA)
	B. 栄養指導の計画	a 対象者の把握・栄養アセスメント b 指導目標の設定 (長期目標・中期目標・短期目標) c 計画の立案 (5W1H) d 評価 (評価の種類と方法)
	C. 栄養指導の方法	a 個別指導とその特徴、栄養相談 b 集団指導とその特徴、集団討議の方法と特徴
	D. 栄養指導の技術	a プレゼンテーションの方法と技術 b コミュニケーションの方法と技術
6. 栄養指導に必要な基礎知識	A. 行動変容の理論・モデル	a 理論・モデルの概要
	B. カウンセリング	a カウンセリング理論
	C. 教材・媒体	a 栄養指導に用いる教材・媒体の種類と特徴
7. 栄養指導と関連施策	A. 日本人の食事摂取基準	a 基本的な考え方、栄養指導への活用
	B. 食生活指針と食事バランスガイド	a 食生活指針の変遷と内容 b 食事バランスガイドの基本的な考え方と料理区分
	C. 健康日本21 (第2次)	a 趣旨と基本方針
	D. 運動指導・休養指導	a 「健康づくりのための身体活動基準2013」 b 「休養指針」
8. 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

(栄養指導論・各論)

1. ライフステージ別栄養指導	A. 妊娠期・授乳期	a 妊娠期の栄養特性、妊娠の進行 b 授乳期の栄養特性、乳汁分泌、 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 乳児期の栄養特性 b 授乳・離乳の支援ガイド (離乳について) c 幼児期の栄養特性 d 幼児期の身体的発育・発達 e 食物アレルギー f 食育
	C. 学童期・思春期	a 学童期・思春期の栄養特性、身体的・心理的発達 b 若年層の誤ったダイエット、やせ志向
	D. 成人期	a 成人期の栄養特性、食生活特性 (朝食の欠食・外食・飲酒など) b 中高年者の肥満予防、生活習慣病予防
	E. 高齢期	a 高齢期の栄養特性、身体機能の変化と食生活 b 介護・食事サービス
2. 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
3. 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 (鉄欠乏性貧血)
	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
4. 給食と栄養指導	A. 入院時食事療養	a 入院時食事療養を介した栄養指導

	B. 学校給食	a 学校給食を介した栄養指導 b 食に関する指導（食育）と栄養教諭（学校栄養職員）
	C. 児童福祉施設給食	a 施設の特徴と対象者、成長・発達の特徴
	D. 社会福祉施設給食	a 高齢福祉と障害者福祉の特徴と対象者 b 介護保険制度と栄養指導 c ノーマライゼーション
	E. 事業所給食	a 労働者のQOL b 生活習慣病予防

(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 公衆栄養とは 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 b 公衆栄養活動の歴史
2. 公衆栄養マネジメント	A. 公衆栄養のマネジメントサイクル	a 公衆栄養マネジメントとは b 公衆栄養のマネジメントサイクル (PDCA)
	B. 公衆栄養プログラム	a 公衆栄養プログラムの企画・実施・評価 b 公衆栄養プログラム関係者の役割
	C. 公衆栄養活動の進め方	a 都道府県レベルの公衆栄養活動 b 市町村レベルの公衆栄養活動 c 公衆栄養活動における住民参加
3. 栄養疫学	A. 栄養疫学の概要	a 栄養疫学とは b 食習慣と健康・生活習慣病
	B. 栄養疫学調査	a 栄養疫学調査の種類：症例対照研究、コホート研究、横断研究、無作為化比較対照試験 b 栄養疫学調査の特性と結果の解釈
	C. 食事調査	a 食事調査の方法：秤量法、記録法、食品摂取頻度法、24時間思い出し法
4. わが国の健康・栄養問題の現状と課題	A. 国民の健康状態と公衆栄養施策	a ポピュレーションアプローチ b ハイリスクアプローチ
	B. 食生活の変遷	a 国民健康・栄養調査の沿革 b 栄養素等摂取量の推移

		<ul style="list-style-type: none"> c 食品群別摂取量の推移 d 食習慣の変化：欠食・ 外食・食の外部化・簡便 化 e 身体状況の推移
	C. 高齢社会の健康・栄養問題	<ul style="list-style-type: none"> a 高齢社会の健康・栄養 政策 b 高齢者の栄養・食生活
	D. 食料需給と自給率	<ul style="list-style-type: none"> a 食料需給の現状 b 食料受給率（エネルギー・穀物・品目別自給率） c 食料自給率の国際比較
5. わが国の健康・栄養政策	A. 公衆栄養施策と法規	<ul style="list-style-type: none"> a 健康行政 b 栄養行政 c 健康増進法、食育基本 法、食品表示法、地域保 健法、高齢者の医療の確 保に関する法律
	B. 「健康日本21（第2次）」	<ul style="list-style-type: none"> a 健康増進の概念 b 「健康日本21（第2次） 」 c 「健やか親子21」
	C. 健康・栄養指導のガイドライン	<ul style="list-style-type: none"> a 「食生活指針」 b 「健康づくりのための 身体活動基準2013」 c 「食事バランスガイド」
6. 「日本人の食事摂取基準」の活用	A. 日本人の食事摂取基準（2010年版）	<ul style="list-style-type: none"> a 食事摂取基準の概念 b 食事摂取基準の指標 c 栄養素等摂取基準
	B. 日本人の食事摂取基準の活用	<ul style="list-style-type: none"> a 個人対象の活用 法 b 地域・集団対象の活用 法
7. 諸外国の健康・栄養政策	A. 世界の健康・栄養問題の現状と課題	<ul style="list-style-type: none"> a 諸外国の栄養・健康問 題（地域間格差含む） b 健康・栄養状態の国際 比較
	B. 国際機関の健康・栄養政策	<ul style="list-style-type: none"> a WHOの健康・栄養政策 b FAOの栄養・食糧政策

給 食 の 運 営

(調理学、給食計画論、給食実務論を含む)

《出題のねらい》

- 調理の意義と食品の特性を理解し、栄養、安全、衛生、嗜好、経済、環境面の各特性を高める調理理論と技能を問う。
- 給食の概念及び意義を理解し、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献立作成や調理技術、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	a 和・洋・中・その他地域の料理様式と特徴(折衷料理、供応食を含む)
	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 味の相互作用 c テクスチャー d 色彩 e 嗜好の形成要因 f 官能評価の方法と解析
	D. 献立作成	a 食事の生理的・心理的・社会的・文化的機能 b 日常食 c 献立作成(日本人の食事摂取基準、給与栄養目標量、食品構成表、季節感、味、彩り、安全性・経済性・効率性) d 献立作成の手順 e 調理法と調味操作・盛りつけ・配食
	E. 環境と食生活	a 調理と環境(エネルギー

		、生活排水、食品の廃棄物) b 地産地消(含むフードマイレージ)
2. 調理操作	A. 非加熱操作	a 計量 b 洗浄 c 浸漬(乾物の吸水、あく抜き、褐変防止、成分の溶出) d 切碎・分砕・磨砕 e 混合・攪拌 f 冷却・凍結・解凍
	B. 加熱操作(湿式、乾式加熱など)	a 熱の移動 b 汁物、煮物・蒸し物・茹で物・寄せ物の特徴と種類 c 揚げ物、炒め物・焼き物の特徴と種類 d マイクロ波加熱、電磁誘導加熱(IH) e 真空調理 f クックチル調理
	C. 調味操作	a だしのとり方 b 調味料(食塩、食酢、甘味料(砂糖など)、味噌、醤油)の種類と特徴(調理機能) 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. 食品の調理と栄養素の変化(植物性食品・動物性食品)	a 穀類 b いも及びでん粉類 c 砂糖及び甘味料 d 豆類 e 種実類 f 野菜類

		g 果実類 h きのこと類 i 藻類 j 魚介類 k 肉類 l 卵類 m 乳類 n 油脂類 o 菓子類 p 嗜好飲料類 q 調味料及び香辛料類 r 調理加工食品類
	B. 成分抽出素材の利用と栄養	a でんぷん類（糖類） b 藻類抽出物 c ゼラチン d ベクチン e 油脂類
4. 調理機器と熱源	A. 非加熱・加熱調理器具、加熱調理機器	a 非加熱・加熱用調理器具 b 加熱調理機器 c 冷蔵・冷凍庫
	B. 熱源の種類と特徴	a 加熱熱源の種類・特性・発熱量・扱い方

(給食計画論—給食実務論を含む)

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 特定給食施設の定義 d 特定給食施設と栄養士の役割
	B. 給食施設と関係法規	a 健康増進法（栄養士・管理栄養士の配置基定、栄養管理基準） b 学校給食法（学校給食実施基準） c 労働安全衛生法 d 医療法 e 児童福祉法 f 老人福祉法
	C. 各給食施設の意義・特徴	a 学校給食の特徴 b 入院時食事療養の特徴 c 児童福祉施設給食の特徴 d 老人福祉施設給食の特徴 e 事業所給食の特徴 f 給食業務の委託 g カミサリーシステム
2. 栄養・食事管理	A. 栄養計画	a 栄養・食事管理の目的 b c 栄養管理基準の設定 d 対象者のアセスメント e 給与栄養目標量（食事摂取基準の活用） f 食品構成表（食品類別荷重平均成分表の活用）の作成
	B. 献立計画	a 献立作成基準 b 献立作成（サイクルメニュー、定食献立方式・選択食方式、献立の展開）
	C. 実施	a 食数把握 b 食札業務 c レシピ d 配食・配膳サービス

	D. 評価	<ul style="list-style-type: none"> 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 e PDCAサイクル
	E. 給食と栄養指導	<ul style="list-style-type: none"> a 情報提供の方法
3. 調理・作業管理	A. 原価	<ul style="list-style-type: none"> a 原価の構成
	B. 食材管理	<ul style="list-style-type: none"> a 食材管理の目的 b 食品の種類と購入計画、購入先の選定 c 食品の発注と契約方法、検収 d 在庫管理と標準在庫下限量 e 棚卸
	C. 調理・作業管理	<ul style="list-style-type: none"> a 調理・作業管理の目的 b 大量調理の特性 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 クックチル・クックフリーズ・真空調理法
	D. 安全・衛生管理	<ul style="list-style-type: none"> a 人の安全・衛生管理、安全・衛生教育 b 大量調理施設衛生管理マニュアル（保存食の意義、保存食の取り方、下調理・主調理の安全・衛生、汚染作業区域・非汚染作業区域、施設・調理機器類の安全・衛生） c 事故・災害発生時の対応
	E. 評価	<ul style="list-style-type: none"> a 食品受払簿 b 期間食材使用量、期間食材費 c 検食（簿） d その他帳票類

4. 施設・設備管理	A. 施設・設備の基準	a 施設・設備管理の概要 b 給食施設の構造・設備 c 機器の選定とレイアウト d 機器取り扱いマニュアル e 施設・設備の保守 f 食器・什器類
------------	-------------	--

栄養士実力認定試験ガイドライン

検討委員会委員名簿

(敬称略・順不同)

(担当役員)

副理事長 滝川 嘉彦 (名古屋文理大学理事長・学園長)

副理事長 田中 誠二 (京都栄養医療専門学校理事長)

(委員)

委員長 芦川 修貳 (実践女子短期大学教授)

副委員長 倉沢 新一 (関東学院大学教授)

委員 青地 克頼 (聖徳大学准教授)

委員 中島 滋 (文教大学教授)

委員 真鍋 祐之 (兵庫大学教授)

委員 岩間 範子 (女子栄養大学短期大学部教授)

委員 永島 伸浩 (武蔵丘短期大学教授)

委員 彦坂 令子 (大妻女子大学教授)

(オブザーバー)

鈴木 公 (名古屋経済大学教授)