

## 本書の特色と使い方

本書は管理栄養士国家試験の合格を目指し、全5巻で2,000題以上を解く「実戦トレーニング2000題PLUS」シリーズの1冊です。基本問題で重要事項を確認したら、過去問題と創作問題でトレーニング。出題のポイントを確実にマスターできるのが最大の特徴です。

### 2000題PLUSが開く管理栄養士への扉

出題基準に基づいた下記5冊に、2,000題以上の厳選問題を収録しました。

- ① 社会・環境と健康/公衆栄養学
- ② 人体の構造と機能及び疾病の成り立ち/基礎栄養学
- ③ 食べ物と健康/給食経営管理論
- ④ 応用栄養学/栄養教育論
- ⑤ 臨床栄養学/応用力試験

### 合格へ導く活用メニュー

本書で学習を始める時期に合わせて、活用方法を選んでください。

#### ◆準備万全コース◆じっくり取り組む人にオススメ

##### ①「基本問題」で国試を押さえる

繰り返し出題されている国試過去問題や重要事項を組み入れた創作問題。ていねいな **解説** と、必須の知識をまとめた **Point** で、しっかり基礎を固めます。

##### ②多彩な類題でパターンをつかむ

基本問題に続いて、練習問題が配されています。前から順番に進めると、同じテーマでありながら角度の違う問題をまとめて解くことができます。

##### ③繰り返し学習して、知識を定着

知識の定着には繰り返しが一番。間違えた問題をマークしておけば、弱点を優先的にチェックできます。繰り返すたびにマークの色を変えれば、不得意問題が一目瞭然です。同時にキーワードを活用して理解が不十分なテーマから優先的に復習しましょう。

##### ④最新データ、法規をチェック

別冊の「管理栄養士国家試験データ・資料問題集」で最新のデータ、法規を確認しておきましょう。

#### ◆国試直前コース◆1~2か月前から始める人にオススメ

##### ①「基本問題」で全科目の基礎を学ぶ

**解説** と **Point** をしっかり読んで基礎を固めます。

##### ②重要問題を優先的に解く

スピーディに全科目を網羅するため、重要問題から始めましょう。

##### ③苦手優先で効率よく得点アップ

間違えた重要問題をマークし、苦手なテーマから優先的に残りの問題を解いていきます。

### 出題のポイント

#### 出題の傾向と対策

平成 19 年までに 20 問の出題があった。検査項目全般についての出題が 15 問と多いが、特定の検査では、腎機能、肝機能、血清たんぱく質についての出題がみられる。臨床検査データは診断と治療の評価に不可欠のものであり、必ず覚えておくべき重要な分野である。

#### 基本問題 2

各種検査の評価についての記述である。正しいのはどれか。

- (1) 血清アルブミンは短期間の栄養状態の変化を反映している。
- (2) RTP (rapid turnover protein) で最も半減期の短いのはトランスフェリンである。
- (3) アミノ酸比が 2.0 以下となるとたんぱく質の欠乏状態と判定する。
- (4) 血中尿素窒素の異常な上昇がなく、窒素出納が正ならば体たんぱくは増加している。
- (5) クレアチニン身長係数は体脂肪の指標として用いられる。

解いた回数や間違えた問題をマーク

### 基本問題で基礎固め

#### 問題のテーマ

出題 創作問題

- 解説 (1) 血清アルブミンは RTP とは違って、3 週間程度の比較的長期間の栄養状態の変化を反映している。
- (2) RTP (rapid turnover protein) では半減期が短いのはレチノール結合たんぱく (0.4~0.7 日) で、トランスフェリン (7~10 日) より、プレアルブミン (2~3 日) より長い。
- (3) アミノ酸比が 2.0 以上となるとたんぱく質の欠乏状態と判定する。
- (4) 窒素出納とは摂取窒素
- (5) クレアチニン身長係数
- 解答 (4)

#### Point

#### たんぱく代謝の評価

- ① アルブミン (血液検査) 半減期が 18~23 日と長
- ② RTP (rapid turnover prot) 半減期が短く、栄養治療に
- ③ 窒素バランス (血液検査) 血中尿素窒素 (BUN) の
- ④ 3-メチルヒスチジン (3-MH) は筋線維の構成ア
- ⑤ クレアチニン身長係数 (尿筋たんぱく) の指標である。

重要事項のまとめ

Check! 重要

重要問題

出題年

色文字は重要語

【血清たんぱく質】

問題 6 血清たんぱく質濃度に関する記述である。正しいものの

- a クワシオルコルでは、血清たんぱく質濃度は増加する。
- b ネフローゼ症候群では、血清アルブミン濃度は上昇する。
- c 肝硬変では、血清グロブリン濃度は増加する。

低アルブミン血症は、浮腫の原因となる。

(1) a と b (2) a と c (3) a と d (4) b と c

平成 19 年国試

解説 a クワシオルコルではたんぱく質の摂取不足等により肝臓が生じるとともに、血清アルブミンの低下や浮腫が起こる。

b ネフローゼ症候群は大量のたんぱく尿 (1 日 3.5 g 以上) により、血清アルブミン濃度 6.0 g/dL 以下またはアルブミン濃度 3.0 g/dL 以下となる。

c 肝硬変では血清アルブミン濃度は低下し、血清グロブリン濃度は増加する。

d 低アルブミン血症は血漿膠質浸透圧を低下させ浮腫を生ずる。

#### Key Words

栄養アセスメント, 血液生化学検査, 機能検査, 肝機能検査, 膵機能検査, 肺胞機能検査, 腎機能検査

キーワードはすべて押さえる

別冊の「管理栄養士国家試験データ・資料問題集」で、さらに合格を確実にしてください。

# 1

## 社会と健康

### (1) 健康の概念と変遷

#### 出題の傾向と対策

この分野からの出題は WHO の健康の定義についてのものが形を変えて出題されている。

#### 基本問題 1

WHO 憲章の「健康」に関する記述である。誤っているのはどれか。

- (1) 社会的に良好な状態である。
- (2) 平和と安全を達成する基礎である。
- (3) 身体的・精神的に良好な状態である。
- (4) 万人の有する基本的人権の 1 つである。
- (5) 経済的条件による健康水準の差は許容している。

**出題** ▶ 平成 18 年国試

- 解説** ▶ (1), (3) WHO 憲章の前文に「健康とは、身体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であって、単に疾病がないとか虚弱でないとかいうだけではない。」とある。
- (2) さらに前文には「全ての人々の健康は、平和と安全を達成するための基礎であり、個人と国家の全面的な協力で依存している。」とある。
- (4) 前文の健康の定義に続いて「到達し得る最高水準の健康を享受することは、全ての人間の基本的人権の 1 つである。」とある。
- (5) このような記述はない。

**解答** ▶ (5)

#### Point

①「健康の定義」(WHO 憲章前文)

②「健康の権利」(憲法第 25 条)

「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国はすべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。」

③「公衆衛生の定義」(ウィンスロー)

「公衆衛生は組織化された地域社会の努力によって、疾病予防、寿命延長、身体的・精神的健康と能率の増進をはかる科学、技術である。」

#### Key Words

WHO の健康の定義, 防衛体力, 行動体力, 一病息災

## □□□ 【健康の定義】

Check!



問題 1 WHO の健康の定義についての記述である。正しいのはどれか。

- a 身体的に完全に良い状態にある。
- b 単に疾病でないということだけではない。
- c 精神的に完全に良い状態にある。
- d 社会的に完全に良い状態にある。

(1) a bのみ (2) a c dのみ (3) b cのみ (4) dのみ (5) a~dのすべて

**出題** ▶ 平成7年度国試, 〈類題〉平成15年度, 16年度国試

**解説** ▶ a~d WHO の健康の定義は, 1947年のWHO憲章の中にあるもので「健康は身体的にも精神的にも社会的にも完全に良好な状態をいい, 単に病気がないとか病弱でないということではない。……」と書かれている。

## □□□ 【健康の概念】

Check!

問題 2 健康についての記述である。正しいものの組合せはどれか。

- a WHO の健康の定義によれば, 健康は疾病の反対概念として定義されている。
- b 日本では従来「無病息災」が健康とされてきたが, 最近では「一病息災」つまり病気と共生する健康という考え方も必要とされている。
- c 一般に防衛体力のすぐれている者は行動体力もすぐれている。
- d 健康食品などを積極的にとっている人は健康意識が高いといえる。
- e 最大酸素摂取量は健康との関連が強い体力指標とされている。

(1) aとc (2) aとd (3) bとd (4) bとe (5) cとe

**出題** ▶ 創作問題

**解説** ▶ a WHO憲章によれば「健康とは単に病気でないとか虚弱でないとかいうだけではなく……」と定義されている。疾病の反対概念ではない。  
 c そのようなことは立証されていない(行動体力は体力測定で測れる体力, 防衛体力は健康阻害要因への体の抵抗力)。  
 d 一般の食品からバランスよくとるのが健全な食生活。

## 解答

■問題 1 (5) ■問題 2 (4)