

めざせ合格

管理栄養士 国家試験

応用力試験対策 パーフェクトガイド

山下 美保 ● 小見山 百絵 ● 今本 美幸 ● 安田 敬子 ● 佐々木 妙子 ● 著

過去問題＋予想問題で

学び方と解き方がバッチリ!



✓ 出題傾向がわかる
頻出問題をピックアップ

✓ 試験に強くなる
国試本番を想定した問題

✓ 基礎力も応用力も育つ
基礎知識をていねいにおさらい

化学同人

応用力試験を解くために

応用力試験とは？

応用力試験とは、その名のとおり知識・思考・判断力を駆使して栄養管理を実践するための応用力を試す、管理栄養士の職務・業務を想定した問題です。

応用力試験は、第30回管理栄養士国家試験（2016年3月実施）より、それまでの10問から20問に倍増しました。そして第34回（2020年3月実施）では、20問から30問へと増えています。このことから、応用力試験は管理栄養士国家試験において、いっそう重きを置かれる分野になっていることは間違いありません。

応用力試験は、まず、問題文をよく読み、今までの学びのなかから解答を導き出す必要があります。はじめて応用力試験の問題に出会ったとき、難しい、苦手だと感じることもあるかもしれませんが、しかし、応用力試験は、今まで学んできた知識を活かすチャンスと考えて挑戦してみましょう。

管理栄養士国家試験の出題科目と出題数

国家試験に出題される10の出題科目を右の図に示しました。応用力試験が30問に増えたからといって、国家試験合格のためには、応用力試験だけ勉強すれば良いわけではありませんね。むしろ、1～9までの基本的な理解があつてこそその応用力試験への挑戦が、最も着実な合格への道といえます。自分にとって苦手な科目と、得意な科目はどれでしょうか？

合格は全体の得点率（例年およそ60.0%以上）で判定されます。国家試験本番が近づいたら、全体の得点がアップするように、科目ごとの得点率の偏りが大きくなるよう、バランスを意識して取り組んでいきましょう。

出題科目	出題数	
	旧	現在
1 社会・環境と健康	17問	16問
2 人体の構造と機能および疾病の成り立ち	27問	26問
3 食べ物と健康	25問	25問
4 基礎栄養学	14問	14問
5 応用栄養学	16問	16問
6 栄養教育論	15問	13問
7 臨床栄養学	28問	26問
8 公衆栄養学	18問	16問
9 給食経営管理論	20問	18問
10 応用力試験	20問	30問

計 200問 200問

2020年からの管理栄養士国家試験の出題科目

応用力試験の出題傾向

さて、気になる応用力試験によく取りあげられる出題科目ですが、応用力試験は基本的に科目をまたがって出題されます。それでも、頻出の科目はあるため、その科目を確実に習得しておくことは、応用力試験で高得点をとることにつながります。

以下の表を見てみると、おもに臨床栄養学や公衆栄養学、給食経営管理論の内容について問われる応用力試験が多いことがわかります。また、近年は栄養教育論を中心とした問題も増加傾向にあることがわかります。

そこで本書は、過去に出題された応用力試験のなかから、これら4つの科目を中心とした問題を解説することで、応用力試験が得意になれる構成となっています。ただし、臨床栄養学の習得には、**人体の構造と機能および疾病の成り立ち**の理解が不可欠ですし、公衆栄養学の習得には、**社会・環境と健康**の理解が必要です。9つすべての分野の学習をおろそかにしないことが、応用力試験を解くうえで大きな力になります。

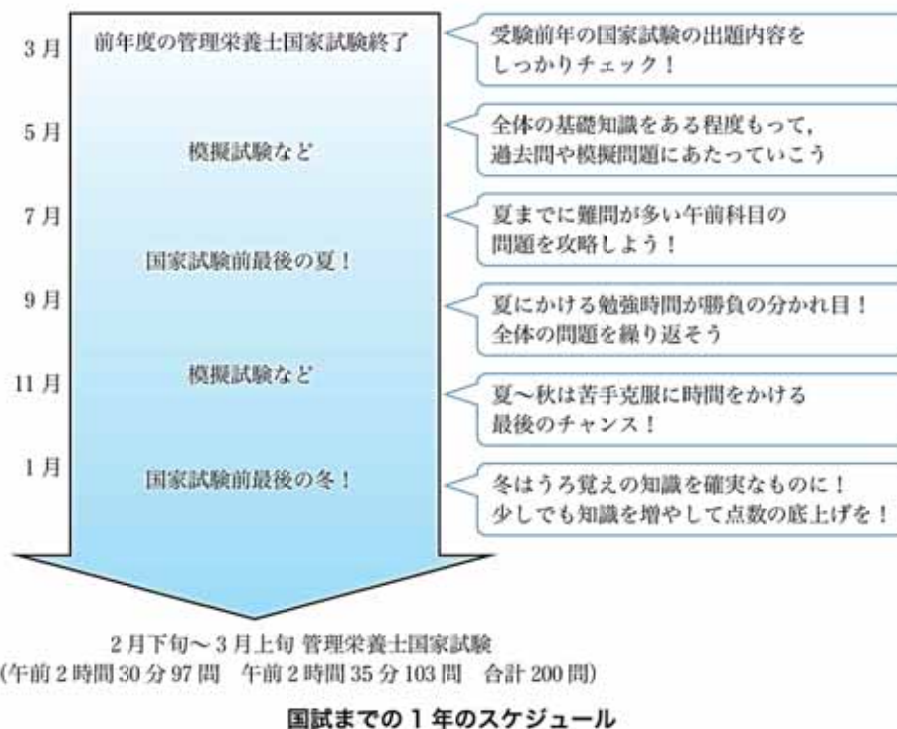
応用力試験における出題科目の傾向

出題科目別問題数									
	社会・環境と健康	人体の構造と機能および疾病の成り立ち	食べ物と健康	基礎栄養学	応用栄養学	栄養教育論	臨床栄養学	公衆栄養学	給食経営管理論
第29回	0	3	1	0	0	2	3	2	0
第30回	0	1	1	0	3	0	8	5	3
第31回	0	1	0	0	2	2	7	6	6
第32回	1	3	2	1	0	5	7	8	3
第33回	0	1	0	0	4	5	8	6	2
第34回	0	0	0	0	0	9	15	8	3

管理栄養士国家試験までのスケジュール

国家試験受験年度の1年間のスケジュールを図に示しました。できれば国家試験を受験する年度になるまでに、1～9までの出題科目について基本的な知識を修得しておく必要があります。受験前の1年間は、問題に繰り返し挑む時間を十分に取りたいところです。

人それぞれに、理解に時間がかかる科目もあるかと思います。苦手な科目の学習を、教科書片手に時間をかけるのは、できれば受験年度の夏、遅くとも秋までにして、国試が近づいてきたら暗記を確実にするための時間を確保したいところです。思考・計算が必要な問題は早めにマスターし、暗記メインの問題は確実に正解していくことが合格への近道といえるでしょう。



応用力試験の勉強は、すべての出題分野をひとつおりの勉強し終えたところからはじめることで、どの分野から問題が出題されているのか、複数の分野が横断的に出題されているかどうかなどがわかるようになります。そうすると対策が立てやすくなり、応用力試験の得点が伸び悩むことを避けられます。

また、模擬試験を受けて、自分の苦手な分野を理解してから取り掛かるのも効果的と考えられます。自分のペースで進められるように、上のスケジュールをみて大きな流れは頭にいれておきましょう。



高尿酸血症により痛風発作をきたした41歳男性への栄養指導

● 第33回 管理栄養士国家試験 (2020年) より ●

解いた日	1回目 /	2回目 /
------	-------	-------

次の文を読み、**問題1**、**問題2**に答えよ。

Kクリニックに勤務する管理栄養士である、外来患者の栄養食事指導を行っている。患者は、41歳、男性。今朝から右第一中足趾節関節に激痛を伴う発赤、腫脹を認め来院。BMI 25.8 kg/m²、腹囲 92 cm、血圧 120/76 mmHg。空腹時血液検査値は、血糖 112 mg/dL、HbA1c 6.0%、尿酸 8.5 mg/dL、CRP 5.6mg/dL。ビールが好きで、ほぼ毎日欠かさずに飲んでいる。20歳時と比較して、10 kg 程度体重が増加していた。減量と節酒することを目標に具体的な食事計画を提示した。

問題1 半年後、同様の症状で来院し、再度、栄養食事指導の依頼があった。「体重は少しずつ減量することができ、薬の内服は守れたが、食事制限は難しく、ビールも止められなかった」という。発作の再発防止に向け、具体的な行動に導くための栄養カウンセリングにおける対応である。最も適切なのはどれか。1つ選べ。

- (1) 「再発防止には、食事制限とビールを止めることは必須ですよ」と、再度説明する。
- (2) 「ビールはなかなか止められないですね」と、共感的理解を示す。
- (3) 「服薬は守れているのだから、食事もビールも頑張ればできますよ」と、励ます。
- (4) 「つい食べ過ぎたり、ビールを飲んでしまうのは、どんな時ですか」と、行動分析を行う。



問題 2 栄養食事指導中に、普段の食事内容を聞き取った、よく食べていた食品である。控えるべき食品の助言として、最も適切なのはどれか、1つ選べ。

- (1) 目玉焼き
- (2) さつま揚げ
- (3) ポンレスハム
- (4) 鶏レバーの焼き鳥



この問題の着眼点

Viewpoint

この問題のように、高尿酸血症など「食生活への影響が大きい疾患に対する栄養食事指導を行う」場面はよくみられます。実際の症例においても、長年の食生活を変えることは難しく、改善が乏しい場合は、繰り返し栄養カウンセリングを行う必要があります。実際の食事指導では、患者さんに1つしか指導内容を伝えないわけではないため、問題のように指導内容から対応を1つだけ選ぶことは難しいでしょう。この場合は、優先順位をつけ、その上位にあがるのが、改善につながる具体的な行動を指導する内容になります。

A

3-1

解答と解説

Approach

正解に到達するために

- ▶ 個人を対象とした栄養指導により、期待される効果をおさえましょう。
- ▶ 普段の食事内容について、聞き取った結果を適切に活用して助言しましょう。

問題 1

(1) 「再発防止には、食事制限とビールを止めることは必須ですよ」と、再度説明する。

栄養カウンセリングによって具体的な行動に導くためには、対象者自らが健康的な生活習慣を理解し、行動目標を設定する必要があります。半年後の来院における患者の発言からは、生活習慣への理解はできているものの、行動に移せていない様子が認められます。理解していることを再度説明する必要はありません。

○か×か？

対象者がすでに理解していることを再度説明することは、最も適切な対応とはいえない。⇒ ×

(2) 「ビールはなかなか止められないですね」と、共感的理解を示す。

共感とは患者の経験に評価や判断を加えず、そのまま受け取る姿勢であり、肯定的尊重ともよばれます。しかし、ビールは尿酸の排泄を悪くします。この患者の高尿酸血症の原因の1つと考えられることから、それを無条件に肯定することは、発作の再発防止につながらないと推測されます。

○か×か？

症状を悪くする原因となる習慣に共感的理解を示すことは、適切とはいえない。⇒ ×

(3) 「服薬は守れているのだから、食事もビールも頑張ればできますよ」と、励ます。

励ますことはカウンセリングにおけるコミュニケーション技法の1つです。しかし問題では、

具体的な再発防止のための行動に導くことを目的として話を聞いています。この半年間、患者が「食事制限は難しかったこと」を確認しています。そのため、励ますより、「食事制限が難しい原因」を明らかにするための実態把握に努めましょう。

○か×か？

半年間、実施が難しかったことについて励ますのは、適切とはいえない。⇒ ×

(4) 「つい食べ過ぎたり、ビールを飲んでしまうのは、どんな時ですか」と、行動分析を行う。

患者は健康的な生活習慣については、半年前から理解している様子がみられます。しかし、問題とすべき行動が続いているため「どのようなことをきっかけに」「どのくらいの頻度で起きて」いるのかなど、行動の背景に関する分析が必要です。その分析結果によって、再発防止のための具体的な行動目標が設定できる可能性が高くなります。

○か×か？

問題行動について分析することで、再発防止のための具体的な目標設定につなげる。
⇒ ○



したがって、この問題の
解答は (4) となります。

問題 2

(1) 目玉焼き (2) さつま揚げ (3) ボンレスハム (4) 鶏レバーの焼き鳥

高尿酸血症の食事療法の基本は、適正エネルギーの摂取、プリン体・ショ糖および果糖の摂取制限、十分な水分摂取です。高尿酸血症の患者が控えるべき食品を判断するには、その食品に含まれるプリン体の量が重要になります。選択肢のなかから、プリン体の最も多い食品を選びましょう。

まず、目玉焼きの原料である鶏卵に含まれるプリン体は、100 g あたり 0 mg (なお、コレステロールは目玉焼き 100 mg あたり約 470 mg)、さつま揚げは 21.3 mg、ボンレスハムは 74.2 mg といわれています。厳格な食事制限は長続きしないため、たんぱく質食品の過剰摂取を避け、肉汁や内臓を制限する程度でよいでしょう。鶏レバー 100 g あたりのプリン体含有量

過去問を徹底分析！

解答と解説 Q 3-1

は 312.2 mg といわれています。厳格な食事制限は不要といっても、動物の内臓や肉汁（豚骨ラーメンの汁など）にはプリン体が多く含まれるので、控える方がよいでしょう。

○か×か？

(1) ~ (3) については、プリン体の量から過剰に控える必要はないと考えられる。(1), (2), (3) ⇒ ×




最も控えるべき食品として鶏レバーは適切である。(4) ⇒ ○



したがって、この問題の
解答は (4) となります。

● 苦手チェックリスト ●

解答が間違っていたら、チェックリストを参考に関連科目を復習しよう！

	人体の構造と機能および 疾病の成り立ち	<input type="checkbox"/> 高尿酸血症の検査項目と基準値を覚える。 <input type="checkbox"/> 痛風発作を予防するための方法を理解する。
	臨床栄養学	<input type="checkbox"/> 高尿酸血症の食事療法を見直す。 <input type="checkbox"/> 痛風発作を予防するためにとくに控える食品を覚える。
	栄養教育論	<input type="checkbox"/> 対象者と良好なコミュニケーションを築く方法を知る。 <input type="checkbox"/> 目標を達成するために最も効果的な方法を選択する。

類題を解くために

Perspective

頻出の応用問題です。対象者の実態を把握し、問題を探っていきましょう。そして問題の解決方法として、最も効果的な選択肢を選ぶようになりましょう！



食物アレルギーをもつ子どもがいる 母親への栄養指導

解いた日 1回目 / 2回目 /

次の文を読み、**問題1**、**問題2**に答えよ。

F市保健福祉局の管理栄養士である。

相談者は、F市在住の22歳、女性、第2子妊娠中である。

問題1 市の栄養相談の際に、「第1子が牛乳アレルギーなので、次の子供も心配です。今後、私や産まれてくる子どもの食事で気をつけられることは何かありますか」と相談をうけて助言した内容である。**最も適切なのはどれか、1つ選べ。**

- (1) あなた自身の牛乳の摂取は、いつも通りでよいでしょう。
- (2) 出生後に母乳を与える際には、砂糖水を飲ませてからにしましょう。
- (3) 離乳食を開始する時期を早めましょう。
- (4) 人工乳を与える際には、ペプチド乳にしましょう。

問題2 4か月乳児健康診査の際に「母乳も人工乳もよく飲んでくれています。でも最近、湿疹がひどくなって心配です」と相談をうけた。最初にすべきこととして助言した内容である。**最も適切なのはどれか、1つ選べ。**

- (1) 人工乳を一時中止して下さい。
- (2) 人工乳を大豆乳にして下さい。
- (3) 牛乳特異的IgE抗体の検査をうけて下さい。
- (4) 湿疹の治療を含めて、医師に相談して下さい。

A
3-3

解答と解説

問題 1 解答 (1)

(1) あなた自身の牛乳の摂取は、いつも通りでよいでしょう。⇒ ○

日本小児アレルギー学会による『食物アレルギー診療ガイドライン 2016』では「食物アレルギーの発症予防のため、妊娠中や授乳中に母親が特定の食物を除去すること」は、効果が否定されているうえに、母親の栄養状態に対して有害であり推奨されないとしています。

(2) 出生後に母乳を与える際には、砂糖水を飲ませてからにしましょう。⇒ ×

産後母乳分泌量が十分となるまで、新生児に人工乳の代わりに砂糖水を与えることがあります。人工乳を与えると母乳の飲みが悪くなるという考えにもとづいているようですが、この考えについてのエビデンスはありません。

(3) 離乳食を開始する時期を早めましょう。⇒ ×

牛乳アレルギーで通常の育児用調製粉乳が飲めない乳児が、乳アレルギー用のミルクもほとんど飲まない場合、離乳食を少し早めに始めることで十分なエネルギーや栄養素の摂取を促すことがあります。しかし、問題において第2子は、まだ産まれていないのでそもそも牛乳アレルギーかどうかもわかりません。

(4) 人工乳を与える際には、ペプチド乳にしましょう。⇒ ×

ペプチド乳は、乳清たんぱくをペプチドのレベルまで分解することで、人工乳の抗原性を低下させたものですが、乳アレルギー用の人工乳ではありません。ペプチド乳ならアレルギーが起こりにくいというエビデンスも十分ではないため、アレルギー予防にすすめるのは適切とはいえません。