

1	医療職・病棟勤務、女性 55 歳、身長 152cm、体重 64kg、標準体重 50.8kg、適正なエネルギー量は、1400Kcal 前後と考える。	○	病棟勤務で立ち仕事も多めの普通労作、しかし BMI が 27.7 と肥満がある。そこで標準体重あたり 25～30kcal として、17～18 単位、1360～1440Kcal と計算するのが妥当と考える。
2	枝豆は食品交換表では表 1 に分類される。	×	枝豆は未成熟で青いうちに収穫され食用にする大豆であり、表 3、肉・魚・豆腐・納豆などの仲間になる。
3	栄養素が血糖に変わる(血糖を上昇させる)割合としては、タンパク質のほうが脂質よりも高い。	○	問題文のとおり。P137 右上 図 10-2、炭水化物によるブドウ糖の上がりかたを 100%としたとき、蛋白質は 50%、脂質は 10%未満とされる。
4	腎症 4 度にいたった患者の場合、標準体重あたり蛋白は 0.6～0.8g、総カロリーは 25～35kcal に制限される。	×	P139 下段表 10-11、p140 左上①参照。進行腎症 4 度においては、総エネルギーはかえって多めに、30～35Kcal の制限としつつ蛋白を厳格に制限する。
5	脂質異常症を伴う患者の場合、魚油に多い n-3 系多価不飽和脂肪酸の摂取は増やすほうがよい。	○	問題文の通り。P143 左 A、②参照。逆に、近年各国で話題になっている、マーガリンやスプレッドなど工業的な合成油、およびそれを使用した食品に含有されるトランス脂肪酸は減らすべきである。
6	特定保健用食品では、その有効性などに関する科学的根拠が個々の食品ごとに評価されているので、「高血圧症を改善する」というような用途の表示が認められる。	×	P144 の 9 全体、P146 右の D、を参照、特別用途食品制度における各食群の名称と概念について復習を。患者さんが質問してくることも多い。トクホはデータで評価はされているが薬剤ではないので疾病の診断・予防・治療等に直接関係する表現は認められない。
7	FTa 繊維と FTb 繊維は、GLUT4 蛋白含有量と糖輸送活性で前者が後者より 3～5 倍の能力を有するが、後天的にその割合は変化しない。	×	P151～152 表 11-1 など参照。問題文前半は正しいが、後半については p152 左上、FT 繊維と ST 繊維の割合は後天的には変化しないが、Fta 繊維から FTb 繊維へはトレーニングによって移行が起こる。
8	レジスタンス運動においては、重りを持ち上げるときに息を吐き、下ろすときに息を吸って、決して息をこらえないようにする。	○	P158 右段中央参照。問題文の通り。特に高血圧・心疾患・網膜症の患者で重要。同様に力むことに嚴重注意が必要なことから、これらの患者では便秘にも注意が必要である。
9	一日の運動量としては、一日の消費カロリーの 10%程度から開始して、徐々に増加していくのが安全である。	○	問題文の通り。P160 右中央 C。運動量の設定上の留意点参照。