

九州女子大学
家政学部 栄養学科

平成 31 年度 社会人入学試験 II 期

小論文

九州女子大学 家政学部 栄養学科
平成 31 年度 社会人入学試験 II 期 小論文 試験問題

1 以下の文章を読み，問 1～3 に答えなさい。

食生活指針は，一人ひとりの健康増進，生活の質の向上，食料の安定供給の確保などを図ることを目的として，平成 12 年 3 月に当時の文部省，厚生省，農林水産省が策定したものである。その後，食生活の変化や今日の社会情勢を踏まえ，平成 28 年 6 月に食生活指針の改定が行われた。以下に改定された食生活指針（「食生活指針」，「食生活指針の実践」）を示す。

「食生活指針」	「食生活指針の実践」
(1) 食事を楽しみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の食事で，（ A ）をのばしましょう。 ・おいしい食事を，味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。 ・家族の団らんや人との交流を大切に，また，食事づくりに参加しましょう。
(2) 1 日の食事のリズムから，健やかな生活リズムを。	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食で，いきいきした 1 日を始めましょう。 ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・飲酒はほどほどにしましょう。
(3) 適度な運動とバランスのよい食事で，適正体重の維持を。	<ul style="list-style-type: none"> ・普段から体重を量り，食事量に気をつけましょう。 ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・無理な（ B ）はやめましょう。 ・特に若年女性のやせ，高齢者の（ C ）にも気をつけましょう。
(4) 主食，主菜，副菜を基本に，食事のバランスを。	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な食品を組み合わせましょう。 ・調理方法が偏らないようにしましょう。 ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
(5) ごはんなどの穀類をしっかりと。	<ul style="list-style-type: none"> ・穀類を毎食とって，（ D ）からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
(6) 野菜・果物，牛乳・乳製品，豆類，魚なども組み合わせる。	<ul style="list-style-type: none"> ・たっぷり野菜と毎日の果物で，ビタミン，ミネラル，（ E ）をとりましょう。 ・牛乳・乳製品，緑黄色野菜，豆類，小魚などで，（ F ）を十分にとりましょう。
(7) 食塩は控えめに，脂肪は質と量を考えて。	<ul style="list-style-type: none"> ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は，男性で 1 日 8g 未満，女性で（ G ）未満とされています。 ・動物，植物，魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・（ H ）を見て，食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
(8) 日本の食文化や地域の産物を活かし，郷土の味の継承を。	<ul style="list-style-type: none"> ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして，日々の食生活に活かしましょう。 ・地域の産物や旬の素材を使うとともに，行事食を取り入れながら，自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 ・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。 ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。
(9) 食料資源を大切に，無駄や廃棄の少ない食生活を。	<ul style="list-style-type: none"> ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。 ・調理や保存を上手にして，食べ残しのない適量を心がけましょう。 ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
(10) 「食」に関する理解を深め，食生活を見直してみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ・子供のころから，食生活を大切にしましょう。 ・家庭や学校，地域で，食品の安全性を含めた「食」に関する（ I ）や理解を深め，望ましい習慣を身につけましょう。 ・家族や仲間と，食生活を考えたり，話し合ったりしてみましょう。 ・自分たちの（ J ）目標をつくり，よりよい食生活を目指しましょう。

問 1 「食生活指針の実践」の文中の（ ）に入るもっとも適切なものを，解答群の中からそれぞれ一つずつ選び，番号で答えなさい。

【Aの解答群】

[1] 睡眠時間 [2] 食事時間 [3] 平均寿命 [4] 健康寿命 [5] 歩数

【Bの解答群】

[1] 減量 [2] 減食 [3] 飲食 [4] 減塩 [5] 運動

【Cの解答群】

[1] 肥満 [2] メタボリックシンドローム [3] 低栄養 [4] 骨粗鬆症 [5] 熱中症

【Dの解答群】

[1] 脂質 [2] たんぱく質 [3] 糖質 [4] ビタミン [5] ミネラル

【Eの解答群】

[1] 食物繊維 [2] 無機質 [3] エネルギー [4] 糖分 [5] ポリフェノール

【Fの解答群】

[1] 鉄 [2] 亜鉛 [3] ヨウ素 [4] ナトリウム [5] カルシウム

【Gの解答群】

[1] 5g [2] 7g [3] 9g [4] 11g [5] 13g

【Hの解答群】

[1] 原材料名 [2] 賞味期限 [3] 栄養成分表示 [4] 保存方法 [5] 注意喚起

【Iの解答群】

[1] マナー [2] 技術 [3] 知識 [4] 調理法 [5] 保存法

【Jの解答群】

[1] 安全 [2] 運動 [3] 朝食 [4] 調理 [5] 健康

問 2 (1)～(10)の食生活指針の中で，改定されたのは(3)と(7)～(10)の5項目である。これらの内容を見て平成28年改定版の特徴について，200字以内でまとめなさい。

問 3 高齢者の食生活について，課題とその対策について，200字以内でまとめなさい。

2 食パン1枚(60g)のエネルギーを求めなさい。ただし，たんぱく質，脂質，炭水化物の含有量は，それぞれ9.0g，4.5g，47.0g，また，エネルギー換算係数は，それぞれ，4kcal/g，9kcal/g，4kcal/gとする。