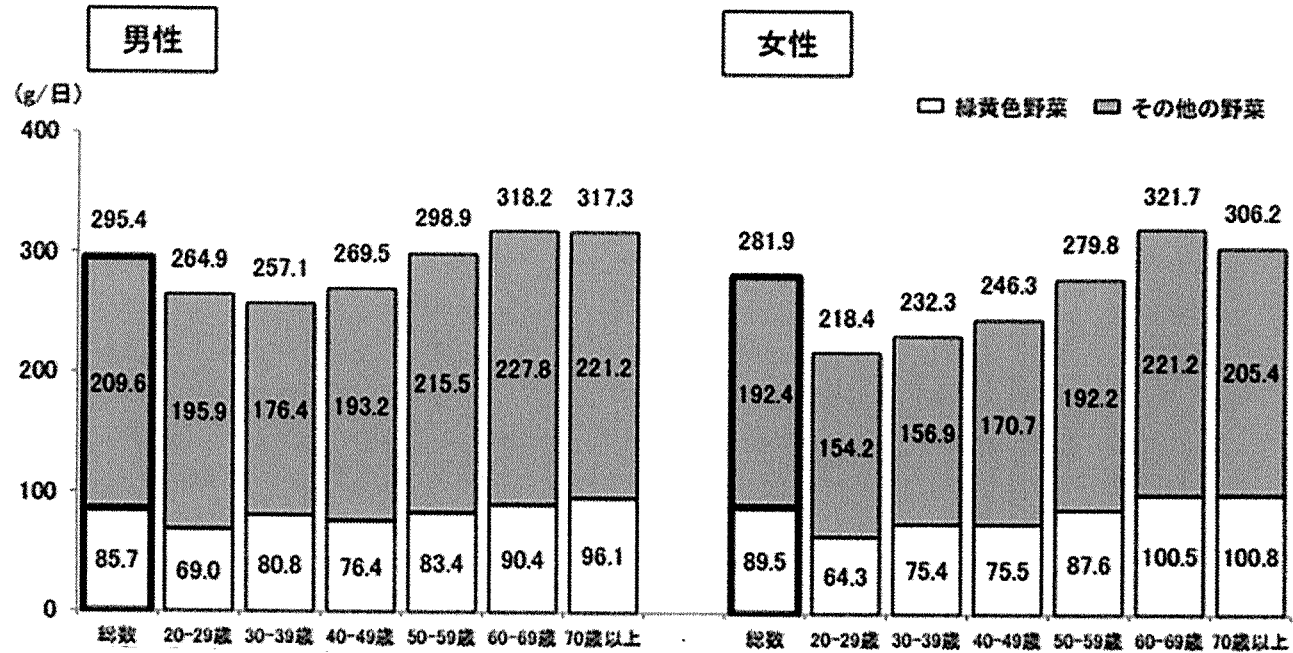


家政学部 食物学科 食物学専攻

下の図は、野菜摂取量の平均値を性別・年齢階層別に表したものである。以下の問いに答えよ。



出典：厚生労働省 Web サイト
「平成 29 年 国民健康・栄養調査結果の概要」

(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標
野菜の摂取量の増加
目標値：野菜摂取量の平均値 350g

- 問 1. 図から読み取れることを述べなさい。
- 問 2. 緑黄色野菜とその他の野菜を比較して、緑黄色野菜に多く含まれる栄養成分を記すとともに、代表的な緑黄色野菜を 3 つあげなさい。
- 問 3. 野菜の栄養的な意義をあげなさい。
- 問 4. あなたが食事をする際に、野菜を十分に摂取するためには、どのような心掛けが必要 (調理の工夫、料理の選択など) と考えるか、あなたの意見を述べなさい。