

令和2年度 AO入試I期 問題用紙 (小論文)

家政学部 食物学科 食物学専攻

以下の図と表は、栄養バランスのとれた食事を食べている状況について調査した結果を示したものである。以下の問いに答えよ。

図1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたは、主食(ごはん、パン、麺類などの料理)、主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

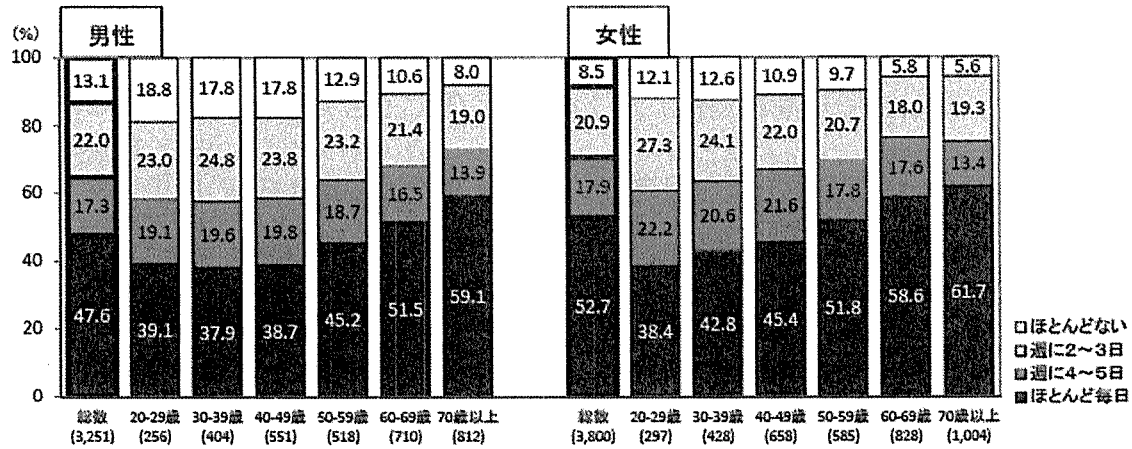


表1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度別、炭水化物、たんぱく質及び野菜の摂取状況が食事摂取基準等の目標とされる量に合致していると評価される者の割合(20歳以上、女性)

女性		(%)		
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている頻度	ほとんど毎日	炭水化物エネルギー比率 50~65(%エネルギー/日)の者の割合*1	たんぱく質摂取量 50(g/日)以上の者の割合*2	野菜摂取量 350g以上の者の割合*3
	ほとんど毎日	64.9	80.6	38.5
	週に4~5日	67.5	78.0	28.2
	週に2~3日	55.6	67.7	22.2
	ほとんどない	58.0	58.7	17.4

*1 炭水化物摂取量が「日本人の食事摂取基準(2015年版)」における炭水化物の目標量の範囲内にある者の割合
 *2 たんぱく質摂取量が「日本人の食事摂取基準(2015年版)」におけるたんぱく質の推奨量以上の者の割合
 *3 野菜摂取量が「健康日本21(第2次)」における野菜摂取量の目標値以上の者の割合

(平成27年国民健康・栄養調査結果 厚生労働省)

問1 図1に示す「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度」から読み取れることを述べよ。

問2 表1に示す「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度別、炭水化物、たんぱく質及び野菜の摂取状況が食事摂取基準等の目標とされる量に合致していると評価される者の割合」から読み取れることを述べよ。

問3 図1および表1から、20-29歳の女性の栄養バランスのとれた食事を食べている状況調査から、食習慣および栄養素等摂取量について推測できる問題点について述べよ。