

家政学部 食物学科 管理栄養士専攻

下の表は、20歳以上の日本人の食物繊維の食品群別摂取量と1食あたりの食物繊維を多く含む食材を示したものである。  
以下の問いに答えよ。

表1 食品群別の食物繊維摂取量  
(20歳以上男女平均；g/日)

	総食物繊維 g
摂取総量	15.0
動物性食品	0.0
植物性食品	15.0
その他の緑黄色野菜	1.1
米	1.0
その他の淡色野菜	1.0
パン類(菓子パンを除く)	0.8
納豆	0.7
その他の生果	0.7
キャベツ	0.5
大根	0.5
たまねぎ	0.5
味噌	0.5
うどん、中華めん類	0.4
じゃがいも・加工品	0.4
その他のいも・加工品	0.4
にんじん	0.4
ほうれん草	0.3
りんご	0.3

平成30年国民健康・栄養調査  
(厚生労働省)より、摂取量の  
多い順に記載

表2 1食あたり食物繊維を多く含む食材

	食品	1回あたりの 摂取量	総食物繊維量*
穀物	ご飯(精白米)	150g	0.5g
	大麦ご飯(押麦3割の場合)	150g	2.2g
豆類	そば(ゆで)	160g	3.2g
	あずき(ゆで)	50g	6.1g
	納豆	50g	3.4g
野菜	おから(生)	40g	4.6g
	さつまいも皮むき(焼き)	100g	3.5g
	ゴボウ(ゆで)	50g	3.1g
	モロヘイヤ(ゆで)	60g	2.1g
海藻	わかめ(乾燥)	2g	0.7g
	削り昆布	3g	0.8g
	焼きのり	3g	1.1g
きのこ	えのきたけ(ゆで)	85g	3.8g
	ぶなしめじ(ゆで)	85g	3.5g
果物	干しぶどう	10g	0.4g
	キウイフルーツ(緑)	80g	2.1g

\*日本食品標準成分表 2020年版(八訂)(文部科学省)  
プロスキーマ変法の数値より計算

問1 18歳～64歳の日本人の食物繊維摂取の目標量は、男性21g/日以上、女性18g/日以上である。表1から読み取れることを述べなさい。

問2 食物繊維の主なはたらきをできるだけ列挙しなさい。

問3 日本人の食物繊維摂取量を増やすにはどうしたらよいか、表1と表2を参考にして、あなたの考えを具体的に述べなさい。

「以下の余白、裏面は下書きとして使用して構いません」