

我が国では、高血圧などの生活習慣病を予防するために、一五歳以上の一日当たりの食塩摂取量が男性7.5g未満、女性6.5g未満となることを目標としています。

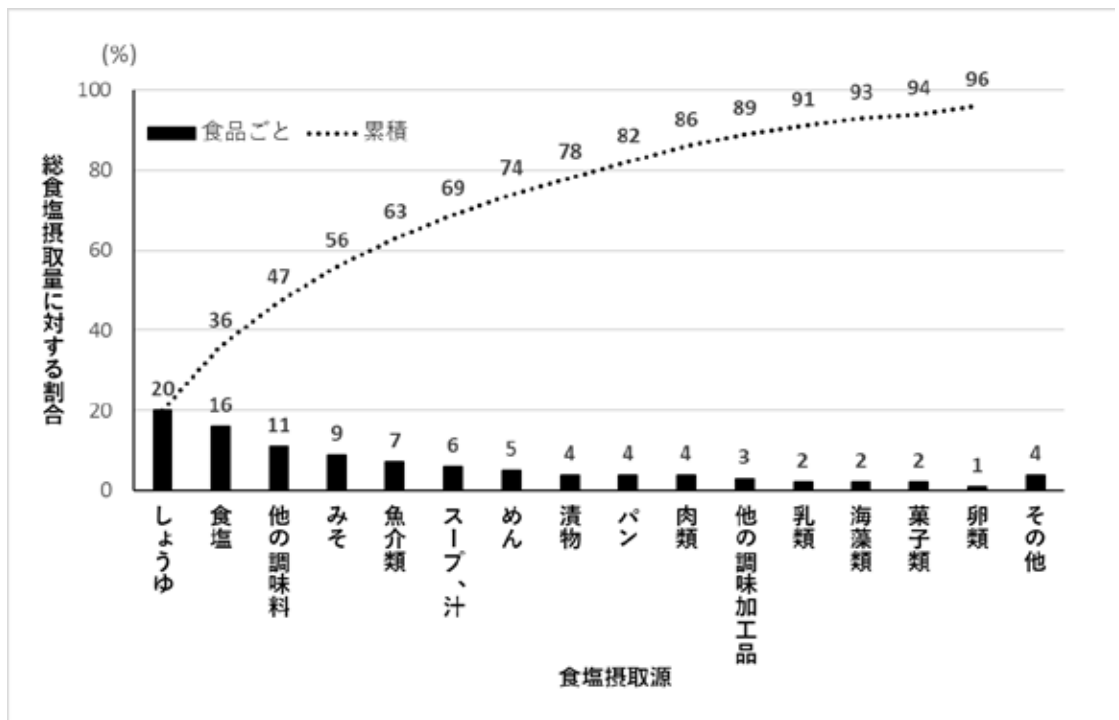
しかし、食塩の総摂取量は、目標とする量を上回っており、減塩することが課題となっています。

図は、二三の都道府県に住む成人男女三九二人の食塩の摂取源を調べた結果です。この結果から読み取れる食塩摂取の現状と、減塩するための解決策を八〇〇文字程度で述べなさい。

図 日本人の食塩摂取源

23 の都道府県 (21 地域) に住んでいる成人 (20 ～ 69 歳) 男女 392 人を対象とした 4 日間の秤量式食事記録によって明らかにされた食塩摂取源。

棒グラフは総食塩摂取量 (平均:1 日あたり 10.2g) に占めるそれぞれの食品に由来する食塩の割合 (%)。折れ線グラフはその累積曲線 (%)。



図内「食塩」は調理に使用した塩を含む。
「他の調味料」は、だしや風味調味料をまとめたもの。

佐々木敏著「佐々木敏のデータ栄養学のすすめ」(女子栄養大学出版部 2021 年) より一部改変、引用
出 典：Asakura K、et al : Sodium sources in the Japanese diet: difference between generations and sexes. Public Health Nutrition. 2016 19(11) 2011-23.

次の表は、過去十年間における一人当たりの年間医療費の推移を七十五歳未満全体と未就学者、七十五歳以上について示したものである。
この表を見て、次の①から③について、八〇〇字程度でまとめなさい。

- ①令和元年度までの一人当たりの医療費の推移とその原因。
- ②令和二年度で生じた医療費の変化とその原因。
- ③将来に向けて医療費を削減するためにどのようなことができるかについてのあなたの考え。

表 1人当たり年間医療費の推移

（単位：万円）

	75歳未満 ^{注)}	未就学者	75歳以上
平成 23 年度	20.1	20.8	91.6
平成 24 年度	20.4	20.8	91.5
平成 25 年度	20.7	20.6	92.7
平成 26 年度	21.1	21.0	93.1
平成 27 年度	22.0	21.4	94.8
平成 28 年度	21.7	21.3	93.0
平成 29 年度	22.1	21.6	94.2
平成 30 年度	22.2	21.9	93.9
令和元年度	22.6	21.8	95.2
令和 2 年度	21.9	18.1	92.0

注）75 歳未満の 1 人当たり年間医療費（未就学者含む）

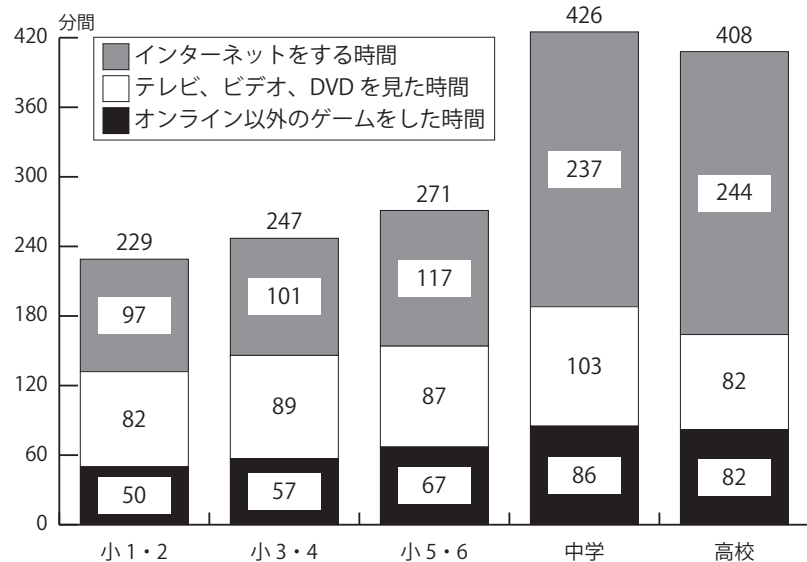
厚生労働省「医療費の動向調査：結果の概要」よりデータ引用
https://www.mhlw.go.jp/bunya/iryouhoken/database/zenpan/iryou_doukou_b.html

次のグラフは「電子メディア利用実態」に関する調査結果で「児童生徒のスクリーンタイムの平均値」を示したものである。このグラフから読み取れることと、それに対するあなたの考えを八〇〇字程度で述べなさい。

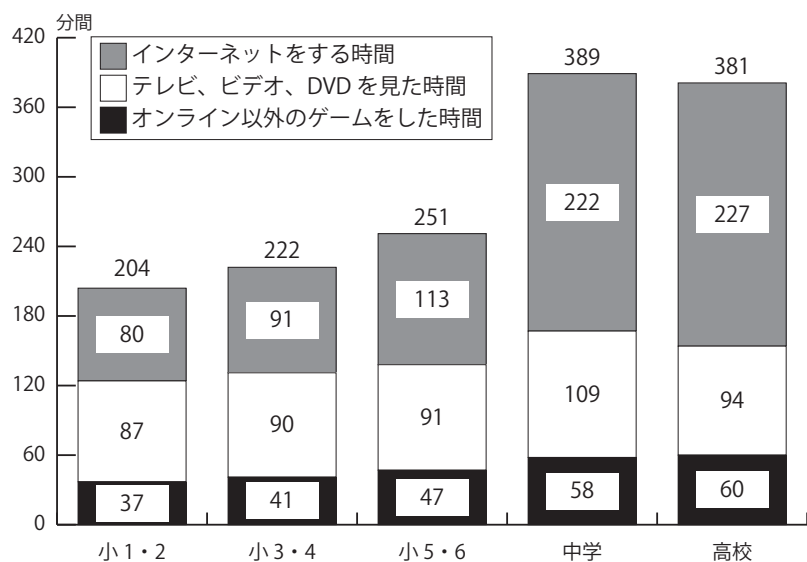
電子メディア利用実態「児童生徒のスクリーンタイムの平均値」

（インターネット利用時間、テレビの視聴時間、ゲームをした時間を合計したものを「スクリーンタイム」とした）

【男子】



【女子】



子どものからだと心 白書 2020（子どものからだと心・連絡会議）より
日本学校保健会「平成30年度～令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」を基に作図

二〇二三（令和五）年度 栄養学部 食文化栄養学科 学校推薦型選抜（公募推薦・卒業生子女推薦）・社会人特別入試
小論文試験問題

次の文章を読み、筆者の考える「食べ方」について要約をしたうえで、あなたの食べ方に対する考えを、自身の生活の中での具体的な事例をあげながら、八〇〇字程度で述べなさい。

ものを食べるのに、いちいちたんぱく質だ、ビタミンだと考えながら食べるなんて味気ない、という人がいるが、着るものを選ぶときのことを考えてみてもらいたい。

赤いチェックのジャケットに、黄色い水玉のブラウスを着て紺のバッグを持ち、茶の靴をはくだろうか。組み合わせということを考えて、より素敵に着こなそうと思うのが普通ではないか。食べることも同じである。食品の持つ働きを考えて組み合わせを考えればいいだけのこと。

（中略）

昼食はそば、という中年男性が多い。塩分を取りすぎないために汁は残す、という心がけはよいのだが、「僕は薄めに作ってください」なんて言っただけで汁をどんぶりいっぱい全部飲みほす人がいる。根本的なことが分かっていないのだ。

お寿司に醤油をつけない人もいた。「醤油の塩分が怖い」というのだが、それでお寿司がおいしいわけがない。お寿司は醤油をつけておいしく食べて、赤だしを控えるとか漬物を食べないとか、どこかでうまくバランスを取ればよいのだが、切れっぱしの栄養学で偏った食事をしている人が多いようだ。

（中略）

あり余るものの中から「何をどう食べるか」が問題であって、食べものが悪いのではない。食べ方が悪いだけだ。

赤いチェックのジャケットを着るときは、黄色の水玉のブラウスではなく、すっきりと白、あるいは印象的に黒のインナーを選ぶ、というセンスで、食べものの組み合わせを考えてみよう。

岸 朝子著「だから人生って面白い」（大和書房一九九六年）より