

2026（令和8）年度 栄養学部実践栄養学科 編入学1期 小論文試験問題 解答例

図1および図2から、日本人の野菜摂取量にはいくつかの特徴が見て取れる。図1より、1日あたりの野菜摂取量は近年男女ともに減少傾向にあり、令和5年では男女平均で約260g程度と、「健康日本21（第三次）」で示されている目標値である350gを大きく下回っている。また、すべての年次において女性は男性より摂取量が少ないことも分かる。さらに図2から、350g以上の野菜を摂取している者は全体の4分の1以下にとどまっており、特に20歳代などの若年層でその割合が低い一方、60歳以上では比較的高い割合を示している。

これらの結果から、日本人全体として野菜摂取量が不足しており、とりわけ若年層における不足が大きな課題であると考えられる。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が多く含まれ、十分に摂取することで生活習慣病の発症予防や健康の維持に寄与することが知られている。野菜摂取が不足した状態が長期化すれば、将来的に循環器疾患や2型糖尿病などの発症リスクが高まるおそれがある。若年層で摂取量が少ない背景には、外食や中食の利用が多く野菜が不足しやすい食生活、調理にかかる手間、野菜価格の上昇、野菜摂取に対する意識の低さなど、複数の要因が重なっていると考えられる。

対策として、個人レベルではカット野菜や冷凍野菜を活用し、無理なく日常の食事に野菜を取り入れる工夫が有効である。さらに、主菜に偏りがちな食事内容を見直し、副菜として野菜料理を組み合わせる意識を持つことも重要である。栄養に関わる専門家としては、若年層を中心に具体的な実践方法を示した食育活動を進めるとともに、関係機関と連携し、社会全体で野菜摂取を促進する環境づくりに取り組むことが求められる。

また、このような取り組みを継続的に行うことで、将来世代の健康水準向上や医療費抑制につながると期待され、社会的意義も大きいと考えられる。