

## 2026（令和8）年度 栄養学部 食文化栄養学科 編入学1期 小論文試験問題 解答例

図から、日常の食事の準備状況には、年代や性別による特徴的な違いがみられる。全体としては、「ほとんどのものを食材から調理して食事を準備している」者は約30%程度であり、「一部に市販食品を取り入れている」者が最も多く、40%を超えていた。また、「自分で食事を準備していない」者も一定数存在しており、食事を家庭外や他者に依存する傾向がみられる。年代別にみると、若い世代ほど自分で食事を準備しない割合が高く、特に男性においてその傾向が顕著である。一方、女性では食材から調理する割合が比較的高く、日常的に食事の準備に関わっている様子がうかがえる。

このような違いが生じる背景には、生活環境の変化が大きく影響していると考えられる。若い世代では、学業や仕事による時間的制約が大きく、生活リズムも不規則になりやすい。その結果、調理に時間をかけることが難しくなり、外食や中食、市販食品への依存が高まっていると考えられる。また、調理経験の不足や自炊に対する心理的負担感も関係していると推察される。特に若年男性では、家庭内で調理を担う経験が少ないまま成長する場合も多く、それが成人後の食事行動の差につながっている可能性がある。

食事は栄養摂取にとどまらず、健康の維持や生活の質にも深く関わっている。健康的な食生活を実現するためには、食事を自分で準備しやすい環境を整えることが重要である。個人レベルでは、簡単な調理法を身につけ、市販食品を上手に活用しながら主食・主菜・副菜を意識した食事を選択することが求められる。社会全体としては、若い世代を中心に食育や調理体験の機会を充実させ、主体的に食と向き合う力を育てていく必要がある。また、このような取り組みを継続的に行うことで、食を通じた生活習慣の形成を促進し、将来世代の健康水準向上や医療費抑制につながるような長期的かつ多面的な支援を、社会全体で進めていく必要がある。