

平成 27 年度 福岡女子大学 推薦入試

〔 A 日程試験問題 〕

食・健康学科

小論文

【 90 分 】

注意事項

- 1 試験開始の合図があるまで、この問題冊子の中を見てはいけません。
- 2 問題は 4 ページから 6 ページにあります。問題は全部で **1 題 (3 問)** です。
- 3 試験中に問題用紙の印刷不鮮明、ページの落丁・乱丁および解答用紙の汚れ等に気づいた場合は、手を挙げて監督者に知らせてください。
- 4 試験開始と同時に解答用紙の**受験番号欄**に**受験番号**を記入してください。
- 5 試験終了後、**問題冊子は持ち帰ってください。**

【問題】

「和食」と「日本型食生活」に関する以下の文章を読み、表1を参考にして、問1～3に答えなさい。

2013年12月、「和食 日本人の伝統的な食文化」が国連教育科学文化機関(United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization: UNESCO)の無形文化遺産として登録された。和食の、「新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重」「自然の美しさや季節の表現」「年中行事との密接な関連」、そして「栄養バランスに優れた健康食」という特徴は世界で高く評価されている。「和食」のとらえ方は様々であるが、日本の気候風土に適した米を中心に魚や肉、野菜、海藻、豆類、乳・乳製品などの多様なおかずを組み合わせる日本の食事スタイルを農林水産省では「日本型食生活」と定義付けている¹。日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした優れた食事内容にあると国際的にも評価されている²。

健康面で優秀と考えられている「和食」「日本型食生活」だが、注意すべき点もある。それは塩分量の多さだ。寿司、漬物、汁物、佃煮、干物などはいずれも塩分を多く含んでおり、日本人の一日あたりの食塩摂取量は欧米諸国と比較し高いことが報告されている³。食塩の過剰摂取は、高血圧や心疾患・脳血管疾患などの生活習慣病の発症に深く関与しているため、厚生労働省では一日あたりの食塩摂取の目標量を、成人男性で9g未満、女性では7.5g未満に設定している⁴。国民健康・栄養調査によると日本人の食塩摂取量は次第に減っており、1995年では成人一日あたりの摂取量平均値が13.2gであったのに対し、2012年に実施した調査では10.0g(男性11.3g、女性9.6g)まで低下していることが報告された⁵。

一方、2014年8月に発表された日本人の食塩摂取に関する研究によると、一日あたり平均して男性が14.0g、女性が11.8gの食塩を摂取していた⁶。この研究では、食塩摂取量を推定するために24時間尿中排泄ナトリウム量が測定された。これは、24時間内に排泄される尿をすべてため(24時間蓄尿)、その中に含まれるナトリウム量を食塩量に換算し、

¹ 農林水産省(2007)「健全な食生活の実現」<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/nozomasiisyokuseikatu.html>より2014年9月12日取得。

² 農林水産省(2007)「日本型食生活を見直そう」http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/style.htmlより2014年10月15日取得。

³ Brown, et al. (2009) Salt intakes around the world: implications for public health, *International Journal of Epidemiology*, 38:791-813.

⁴ 厚生労働省(2009)「日本人の食事摂取基準(2010年版)」

⁵ 厚生労働省(2013)「平成24年国民健康・栄養調査結果の概要」

⁶ Asakura, et al. (2014) Estimation of sodium and potassium intakes assessed by two 24 h urine collections in healthy Japanese adults: a nationwide study, *British Journal of Nutrition*, 11:1-11.

この値を食塩摂取推定量として用いる方法である。世界保健機関（World Health Organization: WHO）はこの方法を至適基準、いわゆる'gold standard'と位置付けているが⁷、24 時間蓄尿を複数回にわたって行う必要があるなど、調査対象者の負担は大きい。国民健康・栄養調査の「日本人の食塩摂取量」には、世帯ごとの食事記録⁸に基づいて算出された値が用いられている。たとえば、子ども 2 人を含む 4 人家族であれば、父親 35%、母親 25%、子ども 2 人分が 40%、といった割合で記録された世帯全体の摂取量を配分し、個人の食塩摂取推定量としている。この方法で算出された食塩摂取推定量は、24 時間尿中排泄ナトリウム量によるものと差が生じることもある。

食塩摂取量を推定するための調査方法は複数存在するが、調査対象者の負担を考慮しつつ、より多くの対象者から実際の食塩摂取量に近い値を得ることのできる調査方法を選択することは難しい。同じ調査方法を複数年にわたって継続し、結果を比較することも必要である。継続的な調査の結果は、日本人の食塩摂取推定量が減少傾向にあることを示しているが、日本人の食塩摂取量は厚生労働省が推奨する目標量にまだまだ遠いと考えられる。UNESCO の無形文化遺産に登録された「和食 日本人の伝統的な食文化」の健康面での評価をさらに高めるためにも、一層の減塩対策が必要であろう。

問 1 表 1 はある 40 歳代男性の 1 日の食事記録である。塩素の原子量を 35.4、ナトリウムの原子量 23.0 として、この日一日に摂取した食塩量（食塩相当量）を計算しなさい。食塩相当量とは、摂取したナトリウムがすべて食塩に由来すると仮定した際の値である。

問 2 下線部で示した「差」はどのような原因で生じる可能性があるか、2 つ以上の異なる視点から説明しなさい。（150 字以内）

問 3 表 1 の食事のよい点と悪い点は何か。問題文を参考にして、あなたの考えを述べなさい。（各 200 字以内）

⁷ WHO (2006) "Sodium intakes around the world" pp7-8.

⁸ 日本の国民健康・栄養調査では秤量法食事記録法が用いられており、世帯代表者（例えば、調理を担当する母親）が家族の食事、飲料をすべて秤量し記録してもらう。秤量できない場合は、日常的な目安量（例えば、「バナナ 1 本」「寿司 1 人前」など）で記録する。記録された食事は、食品ごとの一般的な栄養成分量に照らし合わせて栄養素単位での摂取推定量が計算される。

【表1】 ある40歳代男性の1日の食事記録（食事日：1月7日）

区分	献立名		重量	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	食物繊維 g	
朝食 7:00	七草がゆ	こめ（精白米）	45	160	2.7	0.4	34.7	0.5	0.2	
		せり	5	1	0.1	0.0	0.2	1.0	0.1	
		なずな	5	2	0.2	0.0	0.4	0.2	0.3	
		ごぎょう*	5	1	0.1	0.0	0.2	1.0	0.1	
		はこべら*	5	1	0.1	0.0	0.2	1.0	0.1	
		ほとけのざ*	5	1	0.1	0.0	0.2	1.0	0.1	
		すずな（かぶ）	5	1	0.0	0.0	0.2	0.3	0.1	
		すずしろ（だいこん）	5	1	0.0	0.0	0.2	0.9	0.1	
		かつお・昆布だし	150	3	0.5	0.0	0.5	51.0	0.0	
		塩	0.8	0	0.0	0.0	0.0	312.0	0.0	
		卵焼き	鶏卵	40	60	4.9	4.1	0.1	56.0	0.0
			にら	8	2	0.1	0.0	0.3	0.1	0.2
			かつおだし	8	0	0.0	0.0	0.0	1.6	0.0
			砂糖（上白糖）	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
			塩	0.4	0	0.0	0.0	0.0	156.0	0.0
	(付合せ 大根おろ)	うすくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0.0	0.0	31.5	0.0	
		調合油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	
		だいこん	40	7	0.2	0.0	1.6	6.8	0.5	
		うすくちしょうゆ	2	1	0.1	0.0	0.2	126.0	0.0	
		五目きんぴら	ごぼう	25	16	0.5	0.0	3.9	4.5	1.4
			くきわかめ	12	2	0.1	0.0	0.7	372.0	0.6
			しらたき	15	1	0.0	0.0	0.5	1.5	0.4
			にんじん	10	4	0.1	0.0	0.9	2.5	0.3
			さやいんげん	10	2	0.2	0.0	0.5	0.1	0.2
		調合油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	
	みりん風調味料	3	7	0.0	0.0	1.6	2.0	0.0		
	酒（日本酒）	2	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0		
	うすくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	0.2	189.0	0.0		
	いりごま	2	12	0.4	1.1	0.4	0.0	0.3		
	とうがらし	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
		小計		337	10.6	9.6	50.8	1318.5	5.0	
	昼食 12:00	スパゲティミートソース	スパゲティ（乾）	100	378	13.0	2.2	72.2	2.0	2.7
			（ソース）							
			牛ひき肉（肩ロース脂身付き）	30	72	5.4	5.2	0.0	15.0	0.0
			豚ひき肉（かた、脂身つき）	30	65	5.6	4.4	0.1	15.9	0.0
			たまねぎ	40	15	0.4	0.0	3.5	0.8	0.6
			にんにく	10	13	0.6	0.1	2.6	0.9	0.6
			セロリー	10	2	0.1	0.0	0.3	2.8	0.2
			マッシュルーム（水煮缶詰）	10	1	0.3	0.0	0.3	35.0	0.3
			調合油	8	74	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0
小麦粉（薄力粉）			8	29	0.6	0.1	6.1	0.2	0.2	
赤ワイン（ぶどう酒 赤）			8	6	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	
トマトピューレー			30	12	0.6	0.0	2.8	51.0	0.5	
塩			0.8	0	0.0	0.0	0.0	312.0	0.0	
ごしょう			0.03	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
サラダ			ナチュラルチーズ（パルメザン）	1	5	0.4	0.3	0.0	15.0	0.0
		きゅうり	20	3	0.2	0.0	0.6	0.2	0.2	
		キャベツ	25	6	0.3	0.1	1.3	1.3	0.5	
		ベーコン	10	41	1.3	3.9	0.0	80.0	0.0	
		りんご	20	11	0.0	0.0	2.9	0.0	0.3	
		干しぶどう	5	15	0.1	0.0	4.0	0.6	0.2	
		パセリ	1	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	
		フレンチドレッシング	13	53	0.0	5.4	0.8	156.0	0.0	
			小計		801	28.9	29.7	97.7	689.0	6.4
		間食 18:00	カップ麺	55	198	9.1	4.7	42.0	1811.0	—
果物			80	37	0.6	0.1	9.6	0.8	0.8	
小計			235	9.7	4.8	51.6	1811.8	0.8		
夕食 20:00	ご飯	めし（精白米）	250	420	6.3	0.8	92.8	2.5	0.8	
		まいわし	60	130	11.9	8.3	0.4	72.0	0.0	
		小麦粉（薄力粉）	6	22	0.5	0.1	4.6	0.1	0.2	
		ごいくちしょうゆ	10	7	0.8	0.0	1.0	570.0	0.0	
		酒（日本酒）	3	3	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	
		みりん風調味料	6	14	0.0	0.0	3.3	4.1	0.0	
		砂糖（上白糖）	1	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	
		調合油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	
		(付合せ)	根深ねぎ	15	4	0.1	0.0	1.1	0.0	0.3
			調合油	1	9	0.0	9.0	0.0	0.0	0.3
	ミニトマト		15	4	0.2	0.0	1.1	0.6	0.2	
	チンゲンサイ		70	6	0.4	0.1	1.4	22.4	0.8	
	いりごま		3	18	0.6	1.6	0.6	0.1	0.4	
	けんちん汁	砂糖（上白糖）	1	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	
		うすくちしょうゆ	2	1	0.1	0.0	0.2	126.0	0.0	
		絹ごし豆腐	20	11	1.0	0.6	0.4	1.4	0.1	
		だいこん	20	4	0.1	0.0	0.8	3.4	0.3	
		さといも	15	9	0.2	0.0	2.0	0.0	0.3	
		ごぼう	10	7	0.2	0.0	1.5	1.8	0.6	
		にんじん	10	4	0.1	0.0	0.9	2.5	0.3	
		板こんにゃく	10	1	0.0	0.0	0.2	1.0	0.2	
		乾しいたけ	1	2	0.2	0.0	0.6	0.1	0.4	
		葉ネギ	3	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	
	かつお・昆布だし	120	2	0.4	0.0	0.4	40.8	0.0		
	塩	1	0	0.0	0.0	0.0	390.0	0.0		
	うすくちしょうゆ	1	1	0.1	0.0	0.1	63.0	0.0		
	ごま油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0		
		小計		743	23.2	26.5	115.7	1301.9	5.3	
		合計		2116	72.4	70.6	315.8	5121.2	17.5	

*推定値 **メーカー表示値