

2020（令和2）年度 福岡女子大学 一般入試個別学力検査

〔 後期日程試験問題 〕

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9ページにあります。問題は全部で**2題**です。
- 3 解答用紙には裏にも解答欄があります。
- 4 試験中に問題冊子の印刷不鮮明、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。
- 5 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。
- 6 試験終了後、**問題冊子は持ち帰ってください。**





問題 I 高齢者の体格の状況に関する下記の文章を読み、問に答えなさい。

文章

BMI (Body Mass Index)<sup>1)</sup> は体重と身長から算出され、日本人の食事摂取基準<sup>2)</sup> (2015年版)<sup>\*a</sup>によると、目標とするBMIの範囲は表1の通りである。

また、平成29年国民健康・栄養調査結果<sup>\*b</sup>では目標とするBMIの範囲の性・年齢階級別の分布は、図1のように示されている。

表1 目標とするBMIの範囲 (18歳以上)<sup>\*a</sup>

年齢 (歳)	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

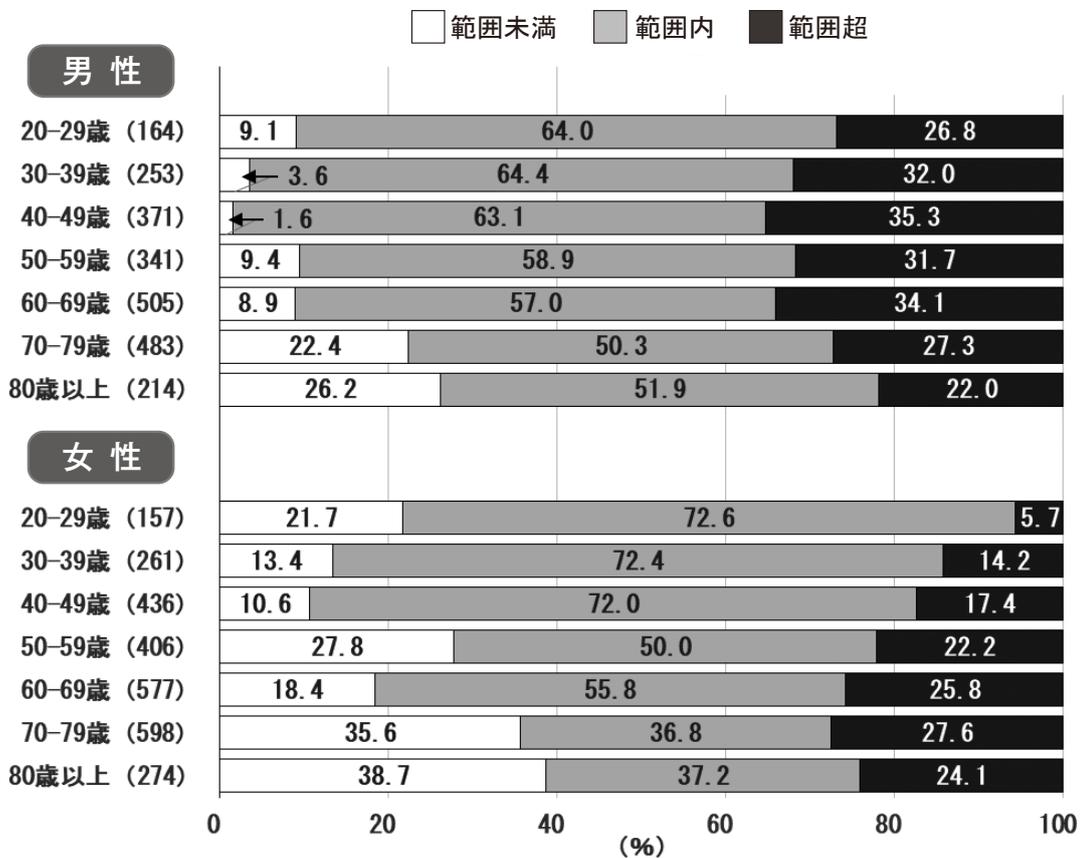


図1 目標とするBMIの範囲の分布 (20歳以上、性・年齢階級別)<sup>\*b</sup>

図中の ( ) 内の数字は解析対象者数を示す。

さらに、平成29年国民健康・栄養調査結果では、60歳以上における体格の状況別の骨格筋指数<sup>3)</sup>の平均値、たんぱく質摂取量別の骨格筋指数の平均値、肉体労働をしている時間別の骨格筋指数の平均値が、それぞれ図2、図3、図4の通りに示されている。

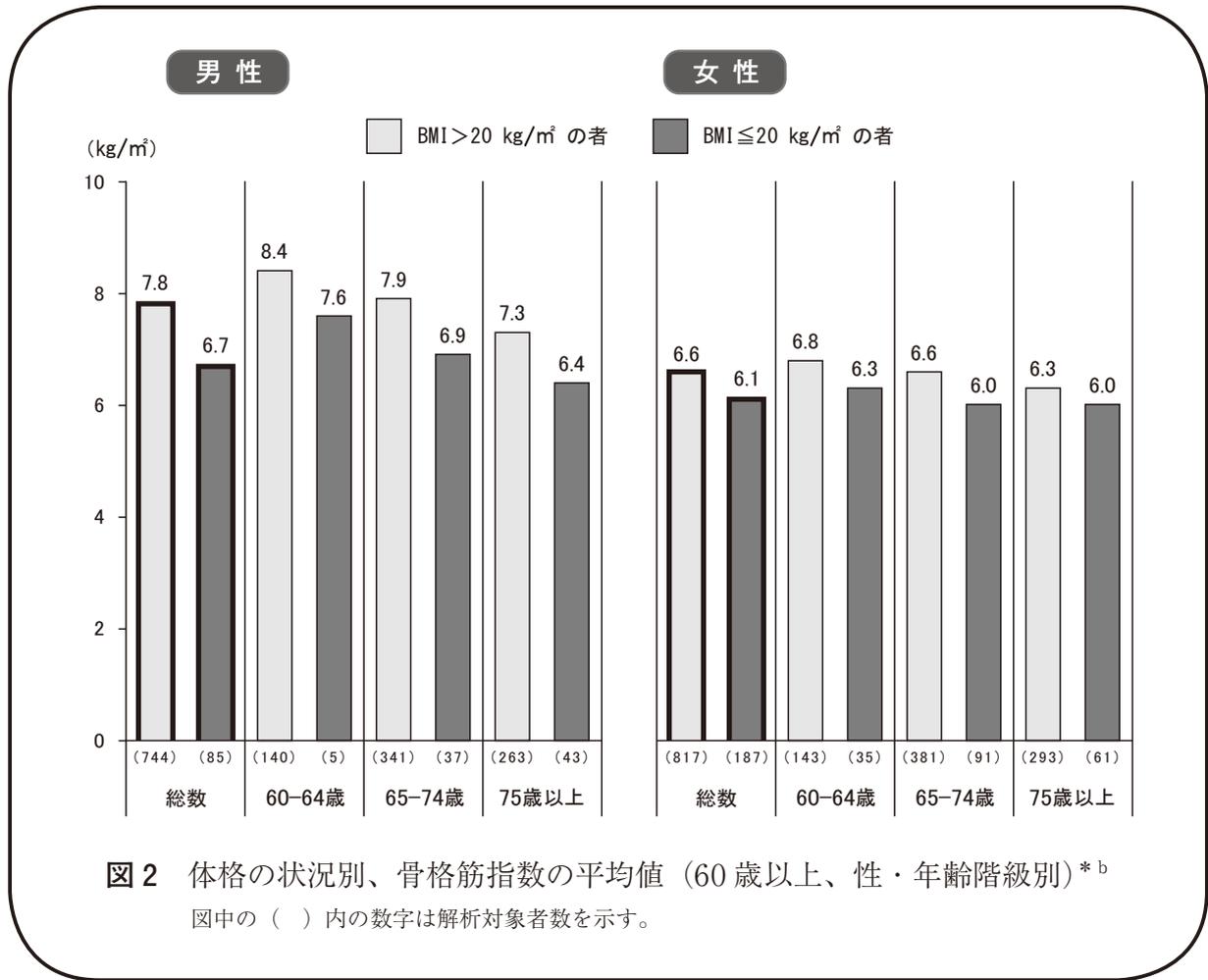


図2 体格の状況別、骨格筋指数の平均値（60歳以上、性・年齢階級別）\*<sup>b</sup>

図中の（ ）内の数字は解析対象者数を示す。

1) BMI (Body Mass Index[kg/m<sup>2</sup>]) : 体重 [kg]/(身長[m])<sup>2</sup> で算出される。\*<sup>b</sup>

2) 日本人の食事摂取基準 : 健康な個人並びに集団を対象として、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すものである。\*<sup>a</sup>

3) 骨格筋指数 (skeletal muscle mass index : SMI) : 四肢除脂肪量[kg]/(身長[m])<sup>2</sup> で算出される。\*<sup>b</sup>

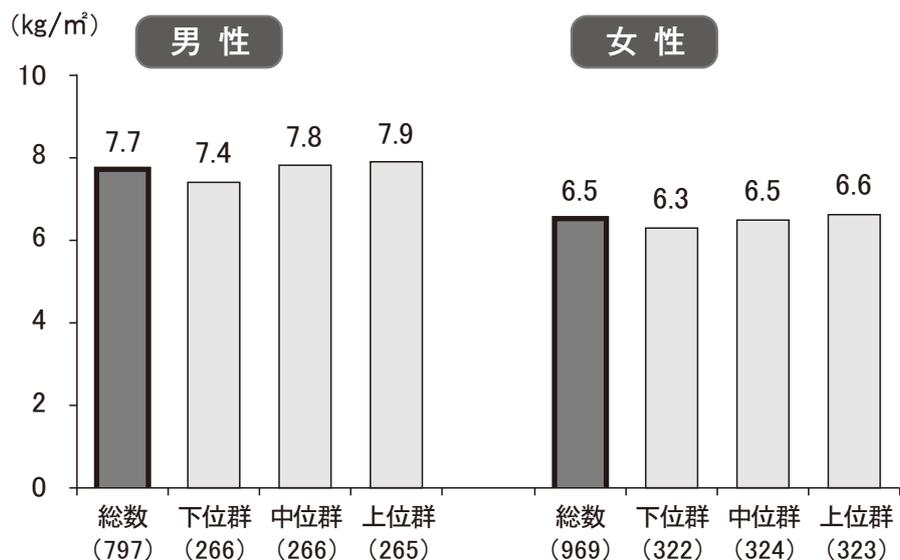


図3 たんぱく質摂取量別、骨格筋指数の平均値（60歳以上、男女別）\*<sup>b</sup>

図中の（ ）内の数字は解析対象者数を示す。

男女それぞれのたんぱく質摂取量の分布から3群に分け、摂取量が少ない群から下位群、中位群、上位群とした。

※骨格筋指数の平均値は、男女ともたんぱく質摂取量が多い者ほど有意に高い。

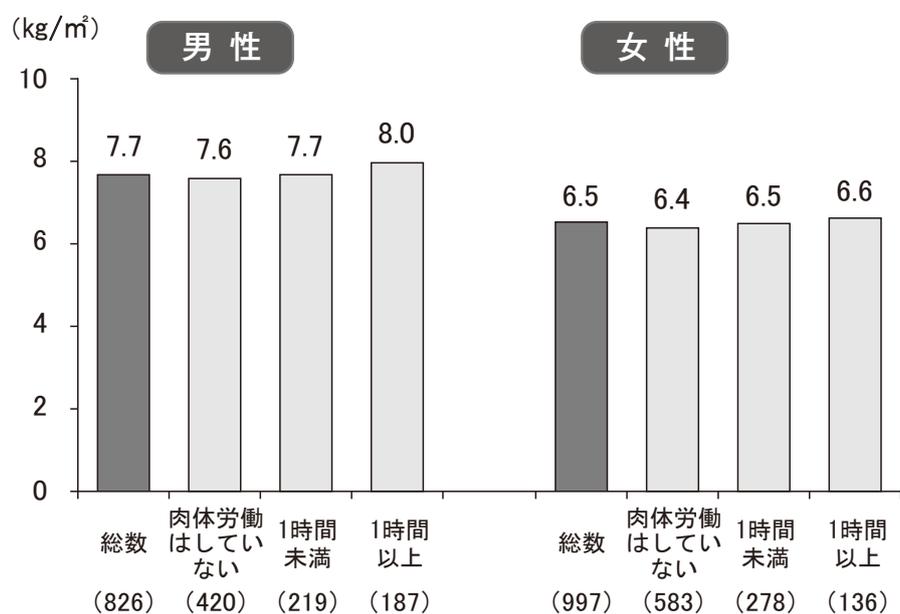


図4 肉体労働をしている時間別、骨格筋指数の平均値（60歳以上、男女別）\*<sup>b</sup>

図中の（ ）内の数字は解析対象者数を示す。

※骨格筋指数の平均値は、男女とも肉体労働をしている時間が長い者ほど有意に高い。

**問 1** 60 歳以上を高齢者とし、他の年代と比べて、男女ともにいえる高齢者の BMI の特徴について、**図 1** を参考に 100 字以内で説明しなさい。

**問 2** 骨格筋指数が全身の筋肉量と関連しているとみなした場合、高齢者の筋肉量を増加させる取り組みについて、**図 1 ～ 4** を参考に、あなたの考えを 300 字以内で説明しなさい。

---

出典

- \* a 厚生労働省ホームページ 「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」  
<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000114399.pdf>  
2019 年 10 月 20 日取得 問題作成のため抜粋、一部改編
- \* b 厚生労働省ホームページ 「平成 29 年国民健康・栄養調査結果の概要」  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000351576.pdf>  
2019 年 10 月 11 日取得 問題作成のため抜粋、一部改編

問題Ⅱ 下記の文章を読み、問に答えなさい。

### 文章

健康増進法に基づき策定された「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」<sup>\*a</sup>は、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めたものである。「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」<sup>\*b</sup>は2013年度から2022年度までの計画であり、具体的な目標項目の1つに「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」がある。また、食育基本法に基づき作成された第3次食育推進基本計画<sup>\*c</sup>は、2016年度から2020年度までの計画であり、食育の推進の目標の1つに「栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民の割合の増加」がある。

平成27年国民健康・栄養調査結果<sup>\*d</sup>によると、栄養バランスのとれた食事を食べている状況について、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べることが、『ほとんど毎日』の割合は、男性47.6%、女性52.7%である。年代別にみると、男女ともに若い世代ほどその割合が低い傾向にある。主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないものは、男女とも『副菜』が最も高く、それぞれ76.7%、74.0%であり、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度に関わらず同様の傾向である。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が高い者ほど、炭水化物、たんぱく質及び野菜の摂取状況が食事摂取基準等の目標とされる量に合致していると評価される者の割合が有意に高い。」ことが示されている。

また、外食、持ち帰りの弁当・惣菜の利用状況について、「外食を週1回以上利用している者の割合は、男性40.6%、女性25.1%であり、若い世代ほどその割合が高い。持ち帰りの弁当・惣菜を週1回以上利用している者の割合は、男性41.1%、女性39.4%であり、20～50歳代ではその割合が高い。外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を定期的に利用している者<sup>1)</sup>の割合は、男性41.3%、女性29.2%であり、男女とも20歳代で最も高く、70歳代で最も低い。また、外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を定期的に利用している者はほとんど利用していない者<sup>1)</sup>より、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が有意に低い傾向が見られた。」ことが示されている<sup>\*d</sup>。

---

1) 外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を「定期的に利用している者」とは、外食又は持ち帰りの弁当・惣菜のいずれかの利用頻度が週2回以上の者、「ほとんど利用していない者」とは、外食及び持ち帰りの弁当・惣菜のいずれの利用頻度も週1回以下の者である。<sup>\*d</sup>

農林水産省は、食育推進に資するエビデンスを収集・分析・整理し、国民へ分かりやすく広報することを目的に「『食育』ってどんないいことがあるの？」パンフレットを平成30年3月に作成した\*<sup>e</sup>。このパンフレットでは、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比較して、バランスよく栄養素や食品をとれていること、ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ないこと」、また「野菜類、果物類、豆類、海藻類、乳類をよく食べ、肉類が控えめな食事パターンは、胃がん・大腸がん・乳がんの発症リスクが低いこと、脳血管疾患や心疾患での死亡リスクが低いこと、糖尿病の発症リスクが低いこと」、さらに「栄養バランスのよい食習慣の人は、そうでない人と比較して、死亡のリスクが低くなること」が示されている。

**問1** 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が少ないことの弊害を200字以内で述べなさい。

**問2** 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をするためには、どのような取り組みが考えられるか、**文章**を参考に200字以内で述べなさい。

---

出典

- \* a 公益財団法人健康・体力づくり事業財団ホームページ 健康日本21「健康日本21とは」  
<http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/about/index.html>  
2019年9月25日取得 問題作成のため抜粋、一部改編
- \* b 厚生労働省ホームページ「厚生労働省告示第四百三十号」  
[https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21\\_01.pdf](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf)  
2019年9月25日取得 問題作成のため抜粋、一部改編
- \* c 農林水産省ホームページ 食育基本法・食育推進基本計画等「第3次食育推進基本計画（概要）」  
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/3/jikeikakugaiyou.pdf>  
2019年9月25日取得 問題作成のため抜粋、一部改編
- \* d 厚生労働省ホームページ「平成27年国民健康・栄養調査結果の概要」  
<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/kekkgaiyou.pdf>  
2019年9月25日取得 問題作成のため抜粋、一部改編
- \* e 農林水産省ホームページ「『食育』ってどんないいことがあるの？」  
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/>  
2019年9月25日取得 問題作成のため抜粋、一部改編





