

平成 24 年度 推薦入試試験問題（生活科学科 食物栄養専攻）解答例

（100 点）

【採点のポイント】

- ・資料から，学生の食生活の乱れの問題として，栄養の偏り，食環境の変化，幼少時代の食体験の影響，親の収入減少による食費の削減，自炊，外食など若者の食生活について述べられているか。
- ・図 1～3 から，朝食欠食の割合，始まった時期，朝食を食べるために必要な支援内容等が述べられているか。
- ・資料と図を踏まえたうえで，学生・若者の食生活改善について述べられているか。

【解答例】

学生・若者の食生活は乱れている現状にある。資料から，下宿生では，「手間がかかる」(33%)，「時間がない」(25%)，「料理の腕前に不満足」(80%) の理由により夕食の自炊が平均週 3 回程度であり，毎月の食費は 20 年前より減少し，3.1 万円（自宅生では 1.1 万円）である。図 1 から，朝食の欠食をする割合は 20・30 歳代の男性で 20%以上，女性で 10%以上であることがわかる。図 2 から，朝食欠食の習慣は，高校を卒業した頃までに形成されることがわかる。

これらの食生活の背景には，大学入学等を契機とした生活環境全般および生活時間の大きな変化，コンビニなど食環境の変化，および「孤食」「固食」など幼少時の食体験の乏しさ，親の収入減少とそれに伴う食費の減少などがある。

このような食生活の乱れが継続することによって，栄養の偏りが生じ，病気になりやすいなど，将来，健康上の問題を引き起こすことが予想される。

以上のことから，学生・若者の食生活を改善する方法には，第 1 に，自炊をしない学生の 8 割が「料理の腕前に満足していない」ことから，料理教室などを通じて，手間や時間のかからない料理を作れるようにすることがあげられる。これを通じて，料理の腕前を上げ，自炊

回数が増えると考えられる。

第2に、早寝早起きなど規則正しい生活を送ることである。これは、図3から、習慣的に朝食をとらない人が、朝食を食べるために必要なこととして、男女とも「早く寝る、よく眠る」を最も多く挙げているからである。

第3に、学食の定期券ミールカードなども、栄養バランスのよい食事を選択する力をつけさせ、食生活の改善を支援する方法である。

これらの働きかけを通じて、将来にわたる生活習慣病を予防し、食の価値観を上げることができる。(735字)