

次の文章は、食事によるエネルギー摂取量と生体のエネルギー消費量についてその要因を説明しています。

問題1. 現代日本人のエネルギー摂取量とエネルギー消費量において問題となっている点を挙げ簡潔に解説しなさい。

問題2. エネルギーの摂取量と消費量のバランスを適切に保つためには、あなたはどのような工夫をしますか、述べなさい。

問題1と2を合わせて文字数は八〇〇字程度とします。

エネルギー摂取量は、種々の因子によって影響を受ける。食事の栄養組成(エネルギー密度、脂肪のエネルギー比率、たんぱく質、食物繊維の量)やその他の特性(味、色、テクスチャー※、美味しさ)、また、摂食パターン(ポーションサイズ※、摂食速度、食事の時間帯、食品数)は相互に関連して摂食量に影響する。

こうした食品の選択や食事パターンは、現代社会では種々の外的・社会的要因(食品入手の利便さ、スナック摂取、会食、TV視聴、TVの食品広告、食品の価格など)に影響され、また、個人の意図的な摂食量のコントロールだけでなく、ストレスなどの内的・主観的要因も関係する。

(中略)

一方、エネルギー消費量は、意図的に変化させられる部分(運動、生活活動)と生物学的に規定される部分(基礎代謝※、食後の熱産生、自発的活動※)からなる。運動、生活活動のエネルギー消費は体重、肥満度に規定される。基礎代謝は、体

重・体組成、年齢、性などで規定され、エネルギー収支の影響も受ける。食後の熱産生は、エネルギー摂取量の約10%の熱量に相当し、たんぱく質などの食事の栄養組成の影響も受ける。生活活動、自発的活動を合わせた部分をNEAT※(non-exercise activity thermogenesis)と呼ぶ。NEATはエネルギー収支や肥満度の影響を受ける。

このように、エネルギー摂取量とエネルギー消費量は、個人の生物学的要因や外的要因で規定される部分と、意図的にコントロールできる部分を有し、また、相互に関連し合っている。

「日本人の食事摂取基準(二〇一五年版)策定検討会」報告書(厚生労働省)より

※テクスチャー…口腔内の触覚で知覚される食品の性質で、口当たり、歯ごたえ、舌触りなど

※ポーションサイズ…食べる人が選ぶ1人前の分量

※基礎代謝…早朝空腹時に横になった状態で測定されるエネルギー消費量

※自発的活動…姿勢の保持などのための筋肉の緊張による活動

※NEAT…家事や通勤・通学など日常生活における動作で無意識に消費されるエネルギー量

インフルエンザの診断は、鼻腔の奥を拭った液を用いてインフルエンザウイルスの有無を一〇分程度で検査できるようなったことから、格段に向上した。しかし、検査は診断に重要な情報をもたらすが万能ではない。表は、本当にインフルエンザの患者一〇〇人と、インフルエンザではない人一〇〇人について、二つの会社の検査薬を用いて検査した結果である。それでは、検査が陽性のときにインフルエンザであると確定できる可能性が高い検査薬はどちらの会社の検査薬だろうか。両会社の検査薬の特性を表から読み取って具体的な数値をあげて説明した上で、その会社の検査薬が適していると判断した理由について八〇〇字程度で述べなさい。

A会社の検査薬

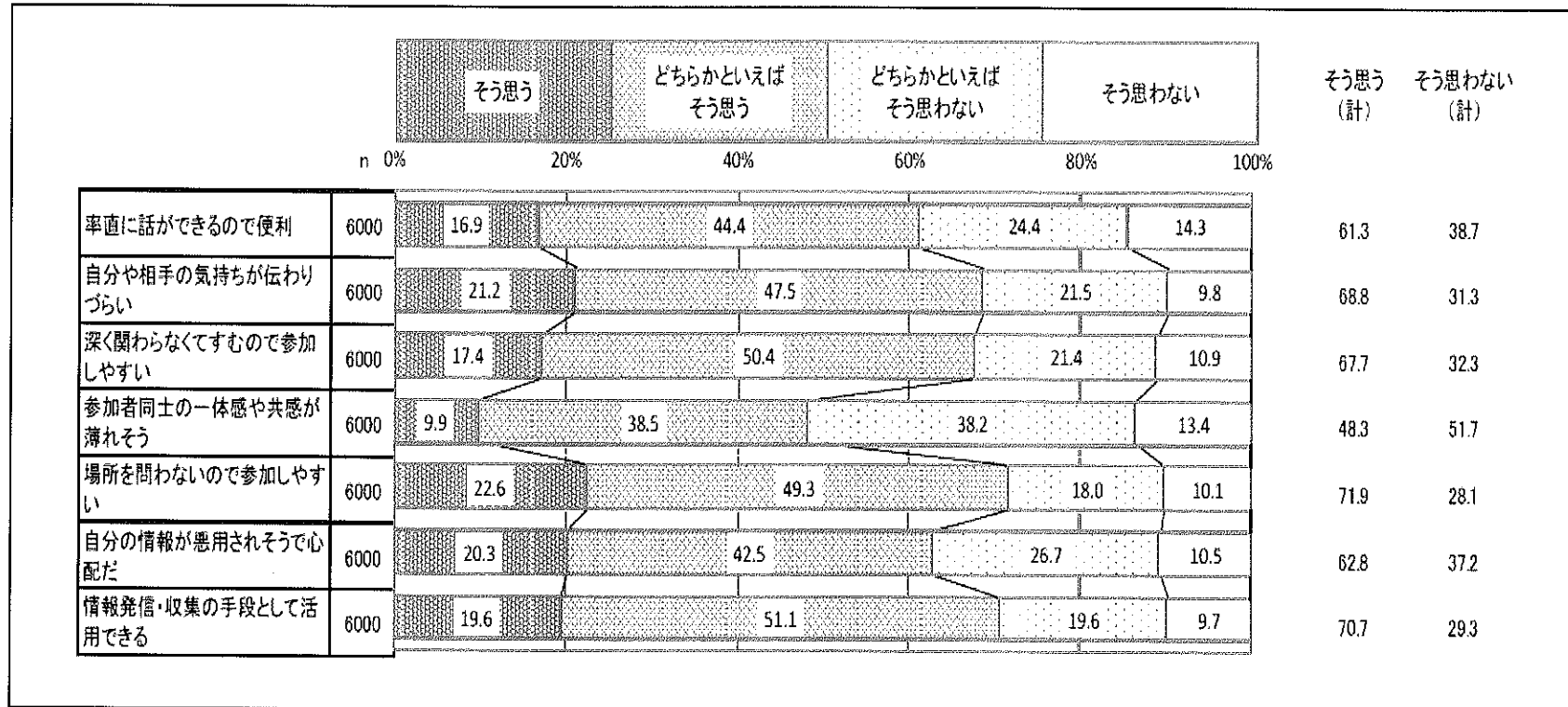
	インフルエンザの患者	インフルエンザではない人	合計
検査で陽性だった人	97人	23人	120人
検査で陰性だった人	3人	77人	80人
合計	100人	100人	200人

B会社の検査薬

	インフルエンザの患者	インフルエンザではない人	合計
検査で陽性だった人	97人	3人	100人
検査で陰性だった人	3人	97人	100人
合計	100人	100人	200人

次のグラフは、「子供・若者の意識に関する調査」の中で、「他の人と一緒に行う活動でインターネットを利用することについてどう考えますか。」の問いに対しての結果です。このグラフから読み取れることと、それについてのあなたの考えを八〇〇字程度で述べなさい。

設問：他の人と一緒に行う活動でインターネットを利用することについてどう考えますか。



内閣府「子供・若者の意識に関する調査（平成 28 年度）」より

次の文章を読み、筆者の考える「スロー・フード」について要約をし、あなたの考えるスロー・フードの特徴について、具体的な例をあげて八〇〇字程度で述べなさい。

近年、ファスト・フードに対抗して、スロー・フードということが言われている。ゆっくり食べる食事ということである。（中略）

「スロー・フード」という言葉は完全に市民権を得た。しかし、筆者の考えではこの言葉は哲学的に間違った定義に基づいている。以下に詳しく見ていくように、この間違いは致命的である。

ではこれら二つの名称の定義上の間違いとは何か？ ファスト・フードの方から考えよう。なぜファスト・フードはすばやく食べられるのだろうか？ それはその食事に含まれている情報が少ないからである。たとえば、質の悪いハンバーガーはケチャップと牛脂の味しかしない。情報が少ないのだから、口中等々で処理するのは簡単である。全く時間がかからない。だからすばやく食べられる。

それに対し、味わうに値する食事には大量の情報が含まれている。ハンバーグを例にとろう。ハンバーグを構成している主たる要素である合い挽き肉には独特の味わいがある。牛肉の強いクセと豚肉のさわやかさである。（中略）この両者を混合するところにハンバーグの驚くべき知恵がある。くさみが口のなかで刺激を与えつつも、豚肉の甘みがそれをうまく包み込む。ハンバーグを食するものはこの相補的関係を一口ごとに処理していく。（中略）

味だけではない。ハンバーグにおいてしばしば指摘されるのはつなぎの重要性である。（中略）柔軟さを保つのが内部に充填した肉汁であり、この肉汁を保持するためにつなぎが極めて重要な役割を持つ。このかみしめる楽しみは、一口の作業の中で何度か与えられることになる。

もちろんその他に、香りの要素も大きい。また盛りつけ等々の視覚的要素もうまさに強く影響する。だがここでの分析はやめておこう。

以上の分析から言えることは何だろうか？ それは、味わうに値する食事には大量の情報が詰め込まれている、ということである。そして、情報が大量であるならば、それらを身体が処理するには大変な時間がかかることになる。つまり、味わうに値する食事は、結果として、ゆっくり食べられることになる。（中略）

これらの名称で呼ばれている事物を正確に定義するならば、ファスト・フードは情報量が少ない食事、すなわちインフォ・ブア・フードと呼ばれるべきであり、スロー・フードは情報量が多い食事、すなわちインフォ・リッチ・フードと呼ばれるべきである。これこそが、両者を結果ないし性質ではなく、原因によって定義した正確な名称である。

これは決して言葉遊びではない。それどころか、実践的に重要な意味をもつ。なぜなら、情報量が少ない食事をゆっくり食べても何の意味もないからである。この正確な定義が教えるところは、味わうに値する食事、すなわち情報量が多い食事を提供することこそが重要だということだ。

國分功一郎 「インフォ・ブア・フード／インフォ・リッチ・フード」

『ユリイカ』（青土社二〇二一年九月号）より

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、子どもたちの食生活が大きく変わってきています。

栄養士を目指すあなたは、子どもたちに「コロナ禍における食生活について」どのように指導すればよいと考えますか。

あなたの考えを八〇〇字程度で述べなさい。