

一般選抜試験（C 日程）問題

小 論 文（800 字以内、60 分）

（健康栄養学専攻）

問題：砂糖は、エネルギー源となる栄養素ですが、WHO（世界保健機関）が示す砂糖量は、1日の総カロリーの10%未満となっています。さらに、健康効果のためには1日総カロリーの5%、成人男性で25g（スティックシュガー（ss）8本分）です。この量は、虫歯の防止や生活習慣病の予防の目安となっています。

主な食品や飲料に含まれる砂糖の量は、アンパン ss 10本分、プリン ss 6本分、コーラ ss 18本分、缶コーヒー ss 4本分、ショートケーキ ss 6本分です。さらに、100g 当たり 0.5g 以下であればノンシュガーと表示することができます。（北九州製鉄記念八幡病院 HP）

あなたの1日の砂糖摂取量と自身の食事から、以下の問に答えなさい。

*スティックシュガー（ss） 1本 3g

*英数字、小数点、記号などは「1マスに1字」で記入すること。

問題1. あなたが1日に摂取している砂糖の供給源と摂取量とについて書きなさい。

(400字)

問題2. あなたの現在の砂糖の摂取量を踏まえて健康的な食生活について書きなさい。

(400字)

【出題の意図】

砂糖はエネルギー源になる栄養素であるが、その摂取量により健康的な生活を維持することに効果的である一方、生活習慣病を高める要因にもなりうることから、効果的な摂取量、食生活と健康維持について日常の生活をとおして分析・考察する。

【評価の観点】

問題を的確に理解し砂糖の供給源、摂取量を明確にしているか。

砂糖は普段どのような状況でどれくらい摂取しているか。

砂糖の摂取量と健康の関係を理解し食生活の改善をどのように捉えているか管理栄養士の立場で考えているか。