2027 年度 尚絅学院大学 総合型選抜（II 期）［探究学習型審査 事前学習課題］
健康栄養学群 健康栄養学類

探究学習（事前学習）のテーマ　「食塩摂取と野菜不足について」

【事前学習課題】

日本人の食生活では、食塩を摂り過ぎていることや、野菜の摂取量が十分でないことが健康上の課題となっています。

下記の資料 A～D を読み、次の 1～3 の手順に沿って学習してください。

1. 日本人の食塩摂取と野菜摂取の現状を把握する

資料に示された数値や図表を読み、日本人が現在どの程度の食塩や野菜を摂取しているのかを確認してください。目標とされる量と比較すると、どのような特徴や課題があるでしょうか。

2. 食塩、ナトリウム、カリウム、野菜と健康との関係を理解する

食塩の摂り過ぎが健康にどのような影響を与えるのかを学習してください。また、食塩に含まれるナトリウムとカリウムとの関係、さらにカリウムの摂取源として野菜がどのような役割をもつのかを整理してください。

3. 日本人の食生活の特徴や課題について考える

食塩を摂り過ぎないことや野菜を十分に食べることの大切さが知られているにもかかわらず、現在も食塩摂取量は多く、野菜摂取量は目標に達していません。

資料に示された食塩の摂取源や野菜摂取量の特徴を手がかりに、なぜこのような状況が続いているのか、現在の日本人の食生活にはどのような特徴や課題があるのかを考えてください。

【事前学習のための資料】

A. 厚生労働省　健康日本 21 アクション支援システム　健康用語辞典：「ナトリウム」
https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/dictionary/food/ye-024

B. 日本高血圧学会 減塩・栄養委員会，みんなで下げようナトカリ比 減塩・増カリウム情報 POP
https://www.jpnsh.jp/data/salt_pop_01.pdf

C. 厚生労働省　健康日本 21 アクション支援システム　栄養・食生活：「野菜 1 日 350g で健康増進」
https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/food/e-03-015?utm_source=chatgpt.com

D. 厚生労働省　令和 6 年国民健康・栄養調査結果の概要
https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001603146.pdf