

【問題の主旨】

文章および図からわが国の若年女性の健康に関する問題点を抽出し、具体例を挙げて自分の考えが説明できるかを問う。

【採点基準】

- ・誤字脱字はないか
- ・現状や問題点が示されているか
- ・文章、表および図から読み取れる内容をもとに、自分の意見が述べられているか
- ・起承転結のとれた構成になっているか
- ・文字数が適切であるか
- ・具体的な内容が示されているか

【以下は、入試問題集の模範解答には記載しない】(792 字)

わが国の若年女性における栄養学的課題の一つは「やせ」の問題である。BMI<18.5kg/m²のやせの割合は、国民健康・栄養調査によれば 20 歳代女性で特に高く、近年も一定の水準で推移しており令和 5 年には 2 割を超えている。やせの背景には、エネルギーの慢性的な不足があり、美容目的の過度なダイエットや SNS による根拠の不十分な情報に基づく食生活の偏りも影響している。その結果、エネルギー、たんぱく質、鉄、カルシウムなどの必要栄養素が不足し、月経異常、貧血、骨量低下などの健康リスクが生じる。また、骨量は 20 歳前後で最大値に達するため、この時期の栄養不足は将来の骨粗鬆症発症リスクを高める。さらに、将来の妊娠・出産や子どもの発育にも影響する可能性があることから、若年期からの適切な栄養管理が重要である。

管理栄養士・栄養士は、こうした若年女性の栄養課題に対して、以下のような対応や施策を行うことが求められる。まず、科学的根拠に基づく栄養教育を実施し、SNS などで流布する誤情報に対する理解を促すことが重要である。具体的には、学校や地域での食育プログラムの実施、オンラインでの栄養情報の発信などが考えられる。次に、個々への対応として食事記録や健康状態をもとに、エネルギーやたんぱく質、鉄、カルシウムを十分に摂取できる具体的な食事指導を行うことが有効である。やせによる健康リスクが高い者に対しては、定期的な健康チェックや骨密度測定を推奨することも有効であると考えられる。また、若年女性は SNS に触れる時間が長いと考えられるため、SNS 上でも正しい知識を広める取り組みがあると良い。さらに、長期的には若年女性の健康意識を高めるため、メディアや企業との連携による正しい情報の普及、生活習慣改善に向けたキャンペーンも施策として有効である。これにより、若年女性のやせや栄養不足を予防し、健康な体づくりと将来世代への影響軽減につなげることができると考える。