

令和8年度青森県立保健大学
学校推薦型選抜（栄養学科）

小論文試験問題

10:40～12:10（90分）

〈注意事項〉

- 1 試験開始の合図があるまで、問題冊子を開かないでください。
- 2 この問題冊子には、問題用紙が4ページあります。
- 3 落丁・乱丁がある場合は、手を挙げて試験監督者に知らせてください。
- 4 解答用紙には、下記の記入例により **あなたの名字の頭2文字及び受験番号を忘れず**に記入してください。
- 5 問題冊子及び下書用紙は持ち帰ってください。

〈解答用紙への記入例〉

（例1）

頭2文字	ス	ズ	（鈴木：スズキ）
------	---	---	----------

（例2）

頭2文字	ザ	イ	（財前：ザイゼン）
------	---	---	-----------

（例3）

頭2文字	キ	ツ	（吉川：キツカワ）
------	---	---	-----------

受験番号	4	1	3	0	0	1
------	---	---	---	---	---	---

問題 I 次の英文を読んで、後の問に日本語で答えなさい。（*には注釈があります。）

Practical Tips for Ensuring Proper Nutrition

Helping high school students develop healthy eating habits is crucial* for their well-being*. Here are some practical tips to ensure they get the nutrition they need:

Start the Day with a Balanced Breakfast

Breakfast is essential for jumpstarting metabolism* and providing energy for the day ahead. Encourage teens to eat a balanced breakfast that includes a source of protein, whole grains*, and fruits or vegetables. For example, a whole-grain breakfast sandwich with eggs and avocado* or a smoothie* with yogurt, fruit, and spinach* can be both nutritious and quick.

Incorporate* Healthy Snacks

Teens often feel hungry between meals, so having healthy snacks on hand is important. Encourage them to choose snacks like fruit, nuts, yogurt, or whole-grain crackers with peanut butter instead of sugary or processed options. Preparing snacks in advance can make healthier choices more convenient.

（中略）

Encourage Drinking Water Over Sugary Beverages*

Sugary drinks like soda, energy drinks, and sweetened coffees are common among teens but can contribute to weight gain and poor health. Encourage drinking water throughout the day and offering healthier alternatives like flavored water, unsweetened tea, or milk.

Plan Ahead

Busy schedules make it difficult to eat healthy, so planning meals and snacks in advance can make a big difference. Preparing meals over the weekend or packing lunches and snacks for school can help teens avoid relying on unhealthy fast food.

①Limit Processed Foods and Sugary Snacks

Processed foods like chips, candy, and fast food are high in unhealthy fats, sugar, and sodium*, which can lead to weight gain and poor health. Encourage teens to eat whole foods like fruits, vegetables, whole grains, and lean* proteins instead.

（出典：Nutrition and Nourishment Collective. “Nutrition for High School Students: Building Healthy Habits for Life.” September 19, 2024. <https://www.nutritionnc.com/nutrition-for-high-school-students/>（参照日：2025/07/10）より抜粋。ただし、出題の都合上、文章の一部を省略・改変している。）

* **crucial** きわめて重要な

* **well-being** 個人の権利や自己実現が保障され、身体的、精神的、社会的に良好な状態にあることを意味する概念

* **metabolism** 代謝

* **whole grain** 全粒穀物

* **avocado** アボカド

* **smoothie** スムージー

* **spinach** ほうれん草

* **incorporate** 組み入れる

* **beverage** (水以外の) 飲み物

* **sodium** ナトリウム

* **lean** 赤身の

問1 10代の若者には、どのような内容の朝食を勧めているか。具体例を含めて80字以上100字以内で説明しなさい。

問2 下線部①について、本文の内容を踏まえ、その理由を60字以上80字以内で説明しなさい。

問題Ⅱ 次の文章を読んで、後の問に答えなさい。

図は、摂取した食品全体に費やした金額とおもな食品群の摂取量との関連を、わが国の大学1年生（女子）で調べた結果です。この研究では、過去1か月の間に食べた食品の種類とその重量を調べ、それぞれの食品の代表的な市場価格を参考にして、食品にかけたおよその費用を1人ずつ推計しました。

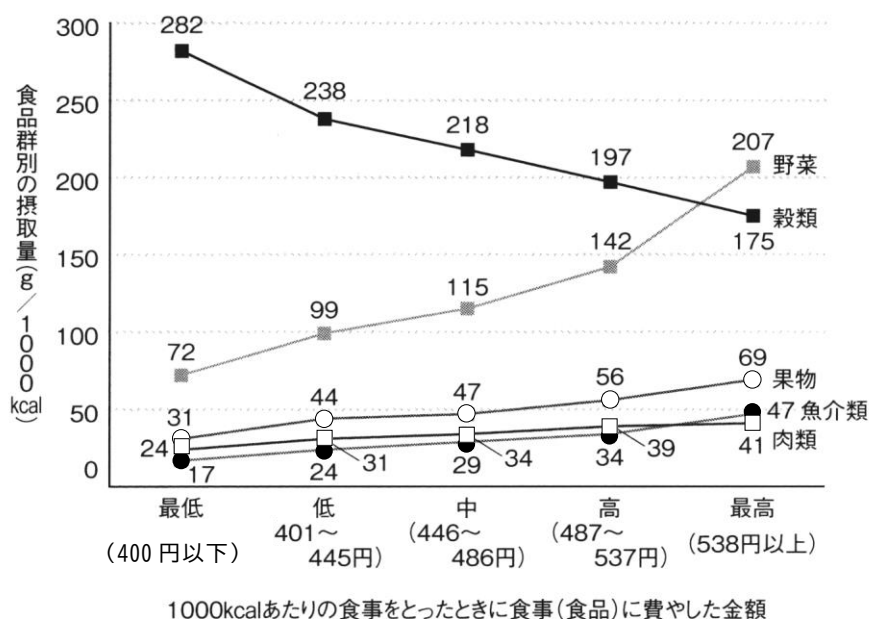


図 食品群別摂取量と食事（食品）に費やした金額

（出典：佐々木敏『行動栄養学とはなにか？』女子栄養大学出版社，2023年，p.337-338より抜粋。ただし，出題の都合上，縦書きの原文を横書きにし，文章及び図の一部を省略・変更している。）

問1 図から読み取れることを50字以上70字以内で書きなさい。

問2 問1を踏まえ，食事にお金を費やしていない人が健康的な食生活を送るためにどのような工夫が必要か。栄養の観点から，あなたの考えを120字以上150字以内で述べなさい。

問題Ⅲ 問題Ⅰ及び問題Ⅱを踏まえ、高校生や大学生に対して、将来の健康の向上のために管理栄養士が果たすべき役割について、あなたの考えを 480 字以上 600 字以内で述べなさい。