

## 【栄養素を題材にした分析力を問う問題】

### 〔2022年特色検査 問3（ア）〕

(ア) 線(a)について、私たちの体に必要な栄養素をバランスよく摂取するためには、表1の6つの食品群の食品をうまく組み合わせて食べることが望ましいとされている。

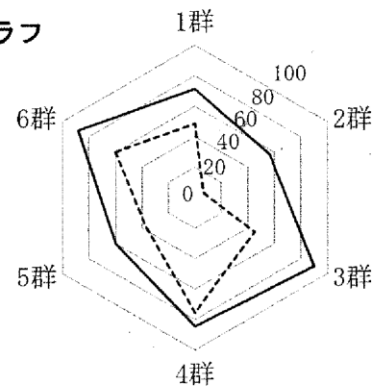
A先生は、ある日、朝食にパンとハムエッグ、野菜サラダ、オレンジを食べ、昼食は焼きそばとコンソメスープにした。グラフの破線は、朝食と昼食を合わせた各食品群の摂取した割合（一日で摂取すべき量を100としている）を示している。また、不足している食品群を補うため、夕食は米飯とともに、あるメニューを食べた。グラフの実線は、朝昼夕の三食を合わせた各食品群の摂取した割合を示している。

夕食に食べたメニューとして最も適するものを、あとの1～6の中から一つ選び、その番号を答えなさい。ただし、それぞれのメニューの（ ）内は使われた食材のうち、食品群に分類される主な食材を示している。

表1

食品群	代表的な食品
1群	魚、肉、卵、豆、豆製品
2群	牛乳、乳製品、骨ごと食べる小魚、海藻
3群	緑黄色野菜
4群	その他の野菜、果物、きのこ
5群	穀類、いも類、砂糖
6群	油脂、種実

グラフ



- ハンバーグ（合いびき肉、たまねぎ、バター、パン粉、牛乳、卵、油、トマトケチャップ）  
フルーツポンチ（りんご、バナナ、パイナップル、みかん、キウイフルーツ、砂糖）
- 豚肉のしょうが焼き（豚肉、しょうが、砂糖、油）  
温野菜（ブロッコリー、にんじん、マヨネーズ）
- 鮭のムニエル（鮭、バター、油、レモン）  
こふきいも（じゃがいも）
- ホワイトシチュー（鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、バター）  
ひじきの煮物（ひじき、にんじん、砂糖）
- カレーの煮付け（カレー、砂糖、しょうが）  
かきたま汁（卵）
- 肉じゃが（じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚肉、油、砂糖）  
浅漬け（キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン）

### 〔難関校対策 授業用テキスト 日々の特色 No7〕

健康を保つためには食事が大切で、五大栄養素をバランスよく接種することが必要である。五大栄養素とは、炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、無機質である。【資料1】の通り、それぞれの栄養素の体内での働きは3つのグループに分類できる。また、【資料1】からは、それぞれの栄養素を多く含む食品例がわかる。

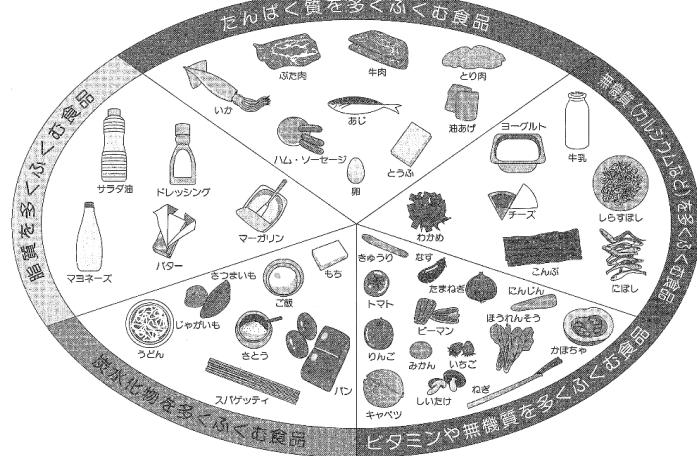
## 【資料1】

栄養素のはたらき

栄養素	はたらき
炭水化物、脂質	おもにエネルギーのもとになる
たんぱく質、無機質（カルシウムなど）	おもに体をつくる
ビタミンや無機質	おもに体の調子を整える

食品例

### 五大栄養素



Aさんが昨日食べた食品一覧は以下の【資料2】の通りである。

## 【資料2】

朝食	パン、マーガリン、たまご、ソーセージ、牛乳、サラダ油、（塩、こしょう）
昼食	うどん、牛肉、ねぎ、あぶらあげ、さとう、（しょうゆ、だし）
夕食	ごはん、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚肉、サラダ油、（塩、こしょう、カレー粉）

※（ ）内のものは、栄養素の3つのグループに分類しないものとする。

(1) 【資料2】にある食品を【資料1】にもとづいて分類し、下の表を完成させなさい。ただし、【資料2】の主な食品の（ ）内のものは、栄養素の3つのグループに分類しないものとする。

	おもにエネルギーのもとになるもの	おもに体をつくるもの	おもに体の調子を整えるもの
朝食			
昼食			
夕食			

(2) (1)の表をもとに、お父さんの食事について問題点および改善点として考えられることは何か答えなさい