

平成 29 年度 推薦入試試験問題（生活科学科 食物栄養専攻）解答例

問 1 (50 点)

【採点のポイント】

- ・表中の適切な欄に非常食の種類と食数がかかれているか。
- ・水は1日1人1.7リットル5人分を3日分の量, 25.5リットル以上になっているか。
- ・食事は1日1人3食5人分を3日分の食数, 45食分以上になっているか, またその理由がかかれているか。
- ・間食は家族の好物の中で保存できるものか選択されているか。

【解答例】

項目	非常食の種類と食数 (缶詰C レトルト食品R フリーズドライF)
水	26 リットル
主食	おかゆR20食, パンC12食, アルファ米10食, シリアル7食
主菜	カレーR10食, シチューR10食, 鶏のうま煮C5食, さばの味噌煮C5食, いわしの蒲焼C5食, 大豆の水煮C5食, まぐろの水煮C5食
副菜	切り干し大根C5食, 里いもC5食, ポテトサラダC10食, きんぴらR5食, ツナコーンC5食, 筑前煮C5食, 加温機能付きシチューR10食, 野菜ジュース10食
間食	父親にはピーナッツ, さきいか, 母親はチョコレート, コーヒーあめ, 息子はポテトチップ, コーラ, 娘はグミ, ビスケット, 祖母は黒砂糖, 漬物

ライフラインの途絶えた3日間の非常食として, 水は1人当たり1日1.7リットルとして5人3日分を用意すると約26リットルになる。食事は1人3食5人分を3日分準備すると45回分になる。主食は, 育ち盛りの子もがいるためパンとシリアルを増やし, 49食分を準備した。主菜は冷たいままでも食べられるレトルトカレー, シチュー, 鶏のうま煮, さばの味噌煮などの他, 塩分の摂り過ぎを防ぐため, 大豆の水煮などを利用した。副菜は野菜不足によるビタミンや食物繊維の不足にならないよう

に 10 食増やし 55 食分とした。間食は、心を癒すためにも準備する必要があり、好物の中で賞味期限が長いものや保存しやすいものを選んだ。(288 字)

## 問 2 (50 点)

### 【採点のポイント】

- ・ 記者が体験した問題点が書かれているか。
- ・ 問題点に対応した改善点が書かれているか。

### 【解答例】

1 週間の記者の非常食生活体験から、温めなければ食べにくい食品があること、食塩の取り過ぎとなること、非常食は割高であることが多いということがわかった。

非常時直後は、水分の多い食品にする、油分の多い食品を避けるなど、加熱しなくても食べやすいものを準備する必要がある。割高でもすぐ食べられる発熱剤入りのレトルト食品なども準備しておき、安全が確保できたら卓上コンロや固形燃料を使用する。

食塩の取り過ぎを防ぐには、フリーズドライの野菜や野菜の水煮などを用い、調理方法を工夫するとよい。また日頃からバランスの良い、薄味の食事に慣れておくことも大切である。それによって、災害時に缶詰などを利用した際に塩辛いと感じることができ、食塩の取り過ぎ予防と、体のストレス軽減につながる。

さらに日常的に賞味期限の長い食品を選んでおくことで特別に割高な非常食品を購入する必要がなくなる。

(397 字)