

令和7年度

生活環境学部

第3年次編入学者選抜学力試験問題

小 論 文

[心身健康学科 生活健康学コース]

令和6年6月8日(土)

13:00～14:30

注 意

1. 解答は、別添の解答用紙(2枚同封)を使用し、問題ごとに別の解答用紙を用いること。
2. 総ページ数 ——— 3ページ
問題ページ ——— 第2～3ページ
(第1ページは、下書き用紙)
3. 試験終了後、この問題冊子は持ち帰ること。

問1

生活のなかで不足しがちな栄養素を補うなど、健康の保持・増進を目的とした食品のことを健康食品といいます。さらに健康への効果がうたわれたさまざまな健康食品が出回るなか、特定の機能の表示などができるものを保健機能食品といい、特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品と3種類あります。

- ①これら3つの保健機能食品の違いがわかるように、それぞれがどのような食品であるか（表示であるか）を説明して下さい。
- ②保健機能食品が「我々の健康」に及ぼす影響について、あなたの意見を述べて下さい。

問2

「健康づくりのための身体活動基準2013」の見直しが行われ、新たに「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が策定された（下図）。その中で、筋力トレーニングが推奨されている。

- ① 高齢者、成人に対して、筋力トレーニングを推奨する科学的根拠を述べてください。
- ② 日常的に筋力トレーニングを実施する習慣のない成人女性が、週2～3日の筋力トレーニングを実施するにはどのような工夫が必要かあなたの考えを述べてください。

図は、著作権の関係で掲載しておりません。

厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（概要）
<https://www.mhlw.go.jp/content/001204942.pdf>