

<課題>

近年、食生活の欧米化を背景に、超加工食品（高度に加工された食品）の過剰摂取が社会問題となっています（表：食品の分類 参照）。超加工食品は、脂肪分や糖分、塩分などを多く含むことが特徴で、タンパク質や食物繊維、ビタミン、ミネラルなど、体の機能を正常に保つために必要な栄養素が少ない傾向にあります。最近の研究では、「食事の中で超加工食品の摂取が 10%増加すると、がんにかかるリスクが 12%上昇する」という報告もあります¹⁾。そのため、日頃から超加工食品の摂取量をできるだけ減らし、食事の質を高めていくことが必要とされています。

そこで、社会全体として超加工食品の摂取量を減らすために考えられる対策と、これから自分が心がけていきたい食生活について、あなたの考えを所定の用紙に 600 字以上～800 字以内 で記述してください。

表. 食品の分類²⁾

分類		定義	食品の例
グループ1	生鮮食品、 ほぼ未加工の食品	そのまま食べられるものや、 最小限の調理で食べられるもの。	野菜、果物、肉、魚、卵、牛乳、 きのこ、海藻、豆類、米、パスタ など
グループ2	加工食品の材料	加工するために使われる材料。	砂糖、食塩、植物油、バター など
グループ3	加工食品	グループ1の食品に、 グループ2を加えて作ったもの。	缶詰、瓶詰、ドライフルーツ、燻製肉、 チーズ、未包装の焼き立てパン など
グループ4	超加工食品	工場で大量に生産された食品。 原料に食品添加物や加工食品を使う。	菓子パン、スナック菓子、ケーキ、 冷凍食品、レトルト食品、カップ麺、 炭酸飲料、ハンバーガー など

1) Fiolet T et al. (2018). Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. BMJ. 360.

2) Monteiro CA (2009). Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. Public Health Nutrition. 12 (5): 729–731.