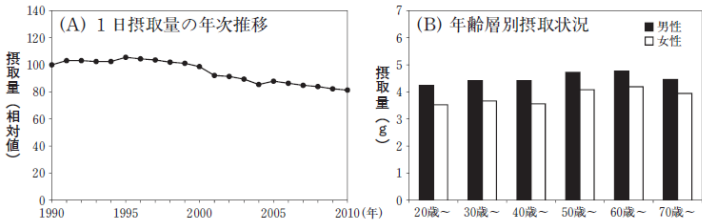


# 99-123

## 問題文

次の図は、ある栄養素の(A)1日摂取量の年次推移(1990年の値を100として表示してある)及び(B)2010年における年齢層別の1日摂取量(g)を示したものである。この栄養素はどれか。1つ選べ。



1. 炭水化物
2. 鉄
3. カルシウム
4. タンパク質
5. ナトリウム
6. 脂質

## 解答

5

## 解説

(A)から、この栄養素は1日摂取量が減少傾向にある事が読み取れます。タンパク質や脂質ではない、と考えられます。

(B)を見ると、どの年代も、男性の方が高いこと及び、高齢者の方が多い傾向が読み取れます。更に、縦軸の単位が、(g)でありせいぜい5gであることに注目すると炭水化物でもないでしょう。ここで、1日の食塩摂取量が、大体10g強程度であることを考えると、その半分ぐらいならばナトリウムが妥当であると考えられます。(正確に計算するなら、食塩はNaClなのでこれを10g摂取すれば大体ナトリウムを $10 \times 23/58.5$ 摂取することになります。)

以上より、正解は5です。

ちなみに、残りの選択肢であるCaの一日摂取量は、大体500mg強(推奨量は600~800mg)、Feの一日摂取量は、年齢や性別などで変わりますが、大体5mg~10mgぐらいです。