

**令和 8 年度（2026 年度）長野県立大学 大学院 健康栄養科学研究科 修士課程
選抜試験（冬季）【 ⑦（栄養教育、行動科学、健康科学） 領域】**

問 1 成人期を対象に栄養教育を行うことを想定し、行動目標を 1 つ設定しなさい。また、その行動目標を選んだ理由を述べなさい。

【解答例】

行動目標：野菜の入った料理を 1 日 5 皿以上食べる者の割合を 20%から 30%に増やす

理由：健康日本 21（第三次）で野菜摂取量の増加が目標の 1 つとなっており、生活習慣病の一次予防のために重要であるから。また、食事を自分で準備する者が多いと考えられる成人期にとって実施可能な目標だから。

【出題意図】

行動目標を正しく理解し、ライフステージに合った内容を設定できるかを問う問題である。さらに、その行動目標を選んだ理由を述べることで、目標を設定する際に重要性と実施可能性を考慮しているかも問いている。

問 2 問 1 の行動目標を達成するための栄養教育プログラムについて、行動科学の理論やモデルを用いて、6W2H に基づいて述べなさい。なお、書き方は任意で、解答用紙は裏面を使ってもよい。

【解答例】

・ Why : A 社では、野菜の入った料理を 1 日 5 皿以上食べる者の割合が 20%で、社員食堂で野菜の入った料理を選択する者が少ない。そこで、「野菜の入った料理を 1 日 5 皿以上食べることができると考える者を増やす」という学習目標をたてた。

・ Whom : 社員食堂の利用者

・ When : 営業日の昼食時 5 日間

・ Where : 社員食堂

・ Who : 社員食堂委託業者の管理栄養士

・ What : 卓上メモで野菜の入った料理を 1 日 5 皿以上食べることが目標であることを伝え、市販の冷凍食品などを使った簡単な野菜料理や目標に合った 1 日の食事内容を紹介する（自己効力感を高める）。また、まずは自分の今の食事に 1 日 1 皿追加することを勧める。

・ How : 卓上メモを用いる。

・ How much : 卓上メモに用いる文房具代 1000 円

行動目標を達成するための学習目標を立て、社会的認知理論に基づき、自己効力感を高めることを狙って、モデリングやスモールステップで野菜の入った料理の皿数を増やす取り組みを考えた。5 日間の取組実施前後に、社内メールを用いて社員食堂の利用者を対象にアンケートを行い、「野菜の入った料理を 1 日 5 皿以上食べることができる」と考える者の割合を評価する。

【出題意図】

6W2H について具体的な内容を示し、行動科学の理論やモデルを適切に活用しながら、行動目標に沿った栄養教育プログラムを作成できるかを問う問題である。対象者や場に適した内容で、実施可能性が高いプログラムを作成することも求められる。

以上。