

## 序章 食生活アドバイザー試験の概要

### 1. 「食」と「食生活」をとりまく課題

ライフスタイルの多様化や社会環境の変化に伴って、私たちの「食」をとりまく環境は大きく変化しています。近年では、朝食の欠食率の上昇や、運動習慣のある者の低下、肥満者の割合の増加、野菜摂取量の低下、糖尿病罹患率やその予備軍の増加などが指摘され(厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」より)、日本は世界有数の長寿国ではありますが、心身ともに自立して生活できる「健康寿命」と平均寿命とでは男女ともに10年前後の開きがあるという調査結果(厚生労働省・厚生科学審議会(健康日本21(第二次)推進専門委員会)第11回(2018年3月開催)資料など)も出ています。このほか、好きな時に好きなものを好きなだけ食べることができる「飽食の時代」の弊害ともいべき「食を大切に作るココロの欠如」や、日本古来の伝統的食文化が薄れつつあること、食の安全性に対する信頼の低下、生産者と消費者のギャップなど、さまざまな「食」と「食生活」をとりまく課題があり、これらの解決・改善のため、食育基本法の制定や食事バランスガイドの公表など、国を挙げての取り組みが続けられています。

### 2. 食生活アドバイザーとは

食生活アドバイザーとは、1で紹介した「食」や「食生活」の諸問題に鑑み、単に「食」に関連したことばかりでなく、自己責任時代における「生き方」「考え方」「生活そのもの」を、それぞれの立場に合った視点でアドバイスできる人材、つまり、「食生活」を正しく総合的に把握し、「食生活」について本当に必要な情報を提供し、人々が健康を維持増進させる助言や提案ができる人材として、FLA(Food & Lifestyle Adviser)ネットワーク協会によって認定される資格です。

食生活アドバイザーは、いわば「健康を維持増進させるためのサポート役」なのです。

### 3. 食生活アドバイザーに求められる役割と使命

健康には、「カラダの健康」と「ココロの健康」という2つの側面があります。「ココロ」と「カラダ」の双方の健康が揃わなければ、真の「健康」とはいえません。こうした「真の健康」を維持増進させるため、食生活アドバイザーには、①人生を健やかに過ごすための正確な知識を提供すること、②先人から受け継がれてきた伝統食・行事食に生活の知恵や創意工夫を加え、明日の食文化を創り出すこと、③氾濫する情報に左右されず、的確な情報を検証・選別し、わかりやすい形で消費者・生産者に提供すること、④自ら問題を発見し、考え、行動できるようになることが求められます。

このため、食生活アドバイザーは、食事や栄養素に関する知識だけではなく、世の中のしくみを知り、広い視野に立って考え、生活者1人ひとりの食に関するさまざまな問題を、ともに考え、的確なアドバイスをしていくという、ミールソリューション(食事の問題解決策を提案する手法)ができなければなりません。

なお、3級は「よりよい食生活の実践知識」を習得した生活者・消費者としての役割を担うことを目指すのに対し、2級では、さらに踏み込んで「食と生活を提案する実務知識」を習得し、企業人として消費者とのパイプ役、具体的には、食を提供する飲食店やメーカー、販売店などが食を通していかに健康で楽しい生活を消費者に提供できるかを考え、実践していくという役割を担うことが求められるのです。そこには、法律やルールをいかに守り、生産物や商品といった提供物に対する責任の問題や、厳しい目をもつ消費者に、提供物をいかに受け入れてもらうかという課題に対処していくということも含まれます。

### 4. 食生活アドバイザーに必要な条件と知識

まず第一に、食生活アドバイザー自身がココロもカラダも健康であることが何より大切です。そして、前向きに生きる努力をしていることが重要です。そのためには、次の3つを意識して行動しなくてはなりません。

- ①好奇心をもつ: 情報収集のため、つねにアンテナを張っている。
- ②意欲をもつ: 普段から努力を積み重ねている。
- ③思いやりをもつ: つねに相手の気持ちや立場に立っている。

そして、3級は生活者・消費者として生きるための「よりよい食生活の実践知識」を、2級では企業人として消費者とのパイプ役になるための「食と生活を提案する実務知識」を身につける必要があります。特に2級では、情報量の幅が広がるだけでなく、より正確な知識の定着が問われます。ニュースなどで話題となった用語も出題されますので、普段から、テレビのニュースや新聞の記事などにしっかりと目を通し、単に用語を覚えるだけではなく、それが私たらの生活にどのような影を及ぼすのかといったことも考えることが必要です。また、普段の生活のなかで「商品の表示には何が書いてあり、それぞれどのような意味をもっているのか」「スーパーマーケットの商品陳列はなぜこうなっているのか」「商品はどのようにして産地から店頭まで運ばれているのか」「商品の衛生管理はどのようにされているのか」といったさまざまな視点をもつことも重要です。

## 5. 真の食生活アドバイザーになるために

食生活アドバイザーは、食に関する内容を幅広く学習し、さまざまな問題に対応することが求められます。本書は試験を間近に控えた方を対象に、最低限押さえておきたいエッセンスをまとめた内容となっていますが、検定試験に合格したら、学習はそこで終わりということではありません。その時々で食や食生活をとりまく状況は変わり、解決すべき問題も変わります。あくまで試験は「食生活アドバイザーとしてのスタートを切る」ためのものです。常にさらなる上のレベルを目指し、知識や創造力、実践力を養っていきましょう。

流通技術・食品加工技術の革新、サービス形態の変化は、私たちの食生活によい影響を与えるばかりではありません。バランスの悪い食事による肥満といった健康の問題、食の安全の問題、地球環境の問題など、多くの問題や課題ももたらします。

人生を健やかに過ごすために食生活の改善は急務であり、そのための大きな役割を担っているのが食生活アドバイザーです。受験勉強だけでは得られない創造力や実行力を身につけて、真の食生活アドバイザーを目指してください。

## 6. FLAネットワーク協会とは

FLA(Food & Lifestyle Adviser)ネットワーク協会は、「自分のライフスタイルを自ら考え、自ら創造し、そして実践できる人材を育てる」ことを目的に設立され、「ミールソリューションができる人材=食生活アドバイザー」を育成し、社会に貢献していくことを活動の目標とし、食生活アドバイザー検定をはじめ、「食」と「生活」にかかわるさまざまな事業を展開しています。

## 7. 食生活アドバイザー検定試験の概要

### (1) 受験資格

食生活に興味のある人はだれでも受験できます。年齢、学歴、性別などによる受験制限はありません。

### (2) 出題内容

出題範囲は6つの科目に分かれており、科目ごとに出題される内容は次のとおりです。

#### 科目ごとの出題範囲(3級・2級共通)

- ・栄養と健康(ウエルネス上手になろう): 栄養、ダイエット、病気予防、運動、休養など
- ・食文化と食習慣(もてなし上手になろう): 行事食、旬、調理、マナー、食の言葉など
- ・食品学(買い物上手になろう): 生鮮食品、加工食品、食品表示、有機食品など
- ・衛生管理(段取り上手になろう): 食中毒、衛生管理、予防、食品化学、安全性など
- ・食マーケット(生き方上手になろう): 流通、外食、メニューメイキング、食品販売など
- ・社会生活(やりくり上手になろう): 消費経済、関連法規、生活環境、消費者問題など

#### (3) 試験日程

試験は年に2回実施され、期日は次のとおりです。

#### 試験の実施日(3級・2級共通)

実施月日: 6月 毎年、最終日曜日 11月 毎年、第4日曜日

#### (4) 出題形式・試験時間・合格ライン

2級は、マークシート形式の選択問題が42問と、記述形式の筆記問題が13問出題されます。

#### 2級の出題形式と試験時間・合格ライン

出題形式<理論問題>: 選択問題(六肢択一)でマークシート形式(42問)・記述問題(13問)

試験時間: 90分

合格ライン: 合格点数の60%以上を正解することで合格

配点: 選択問題1問2点、記述問題1問3点

合格点: 74点(満点123点)

一方、3級は、マークシート形式の選択問題が50問出題されます。

#### 3級の出題形式と試験時間・合格ライン

出題形式<理論問題>: 選択問題(五肢択一)でマークシート形式(50問)

試験時間: 90分

合格ライン: 合計点数の60%以上を正解することで合格

配点: 1問2点

合格点: 60点(満点100点)

#### (5) 受験料

3級・2級の同時受験ができます。受験料は次のとおりです。

#### 受験料

3級: 5,000円(税込み)

2級: 7,500円(税込み)

併願: 12,500円(税込み)

#### (6) 受験会場

一般の受験の場合、札幌、仙台、さいたま、千葉、東京、横浜、新潟、金沢、静岡、名古屋、大阪、神戸、広島、福岡で受験できます。(追加・変更になる場合があります。詳しくは受験案内で確認してください)、受験者が選択できます。

また、食生活アドバイザー検定事務局が指定した学校、大学、企業、その他機関での団体受験も可能です。希望する場合は、検定事務局までお問い合わせください。

(7)合格証

合格者には、合格通知時にカードタイプの合格証が発行されます。

(8)受験願書請求先・受験申し込み先・問い合わせ先

受験願書の請求には期限などが設定されていますので、詳しくは、下記の食生活アドバイザー検定事務局にお問い合わせください。ホームページでも確認できます。

一般社団法人FLAネットワークを協会  
食生活アドバイザーを検定事務局  
〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-15-10 大山ビル2F  
フリーダイヤル 0120-86-3593 (月～金曜日 9～17時)  
ホームページ <http://www.flanet.jp>