

## 2. 食生活と健康

3年 組 番 名前 ( )

学校のない日々が続いていますが、きちんと朝起きて、朝ご飯を食べていますか？  
寝坊して、朝昼兼用なんてことないですね？今回は食事の大切さを学習しましょう。

☆考えよう① 「朝ご飯を食べなさい」「朝昼夕と3食食べなさい」と言われたことがあると思いますが、なぜ3食きちんと食べなければならないのでしょうか。

## 【自分の考え】

(ヒントは教科書 P112)

◎教科書112ページを見ながら、朝昼夜のそれぞれの食事の役割をまとめてみよう。

|    |                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 役割                                                                                    |
| 朝食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・必要な( )と( )の補給</li> <li>・( )をあげる</li> </ul>    |
| 昼食 | ・午前中の活動で( )や( )を補給する                                                                  |
| 夕食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日の活動によって( )を補う</li> <li>・( )を回復する</li> </ul> |

食事をすることによって、活動するために必要なエネルギーを得ることができます。

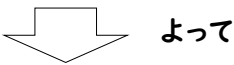
上の表でまとめたように、食事にはそれぞれの役割があります。そのため、毎日適切な時間に食事をすることが健康の（ ）につながります。

☆考えよう② では、なぜエネルギーを摂取しなければならないのでしょうか。

“寝ているだけだから、朝食食べなくてもいいよね!” “太るから、ご飯食べるのやめよう”と言っている人にどんなアドバイスをしますか?

《教科書 P112、113を読んで、( )を埋めましょう》

人は、運動をしていなくてもエネルギーを消費しています。1日中寝ていたとしても、呼吸をしたり、心臓を動かしたりすることにエネルギーは使われているのです。この生命を維持するために必要なエネルギー量のことを( )と言います。これは 1日に必要な最低のエネルギー量であり、様々な活動をする場合には、それらに合わせた量を食事で摂取しなければなりません。



- ・必要なエネルギー量がとれない ⇒ ( ) ( )の原因になる
- ・必要以上のエネルギーをとる ⇒ 余った分が( )として体に蓄積され、( )の原因になる

なので、( )や( )に応じた食事をとる必要がある。

☆考えよう③ 教科書 P113の考えようをやろう

資料 4 体に必要な主な栄養素

| 主に体の組織をつくる                               |                                           | 主に体の調子を整える                                                               | 主にエネルギーになる              |                                             |
|------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|
| たんぱく質                                    | カルシウム                                     | ビタミン (A, B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , C, Dなど)<br>無機質 (鉄、亜鉛など)       | 炭水化物・脂質                 |                                             |
| 不足<br><small>貧血や<br/>体力低下<br/>など</small> | 不足<br><small>骨や歯の<br/>発育不足<br/>など</small> | 不足<br><small>抵抗力や視力の低下、<br/>皮膚炎、<br/>貧血、口内炎、便秘、<br/>味覚障がい<br/>など</small> | 不足<br><small>痩せ</small> | とりすぎ<br><small>肥満、<br/>生活習慣病<br/>など</small> |

なんでもいから食事をして、必要なエネルギーを得ればいいわけではありません。  
食事をする事で、さまざまな栄養素をとることもできます。  
一つの食品から、必要な栄養素を全て得ることはできないため、いろいろな食品を  
( ) 食べることが大切です。

自分の基礎代謝量をぜひ求めてみてください。  
1日にどれくらいのエネルギーを摂取しているか気にしてみるといいかもしれませんね。  
保健学習ノート青 P5の資料①を参考に色々な食品の栄養素を見てみてください。