

(1 学年保健体育科課題「食生活と健康」 教科書 P112~113)

ねらい

- ①規則正しい食生活について学ぼう
- ②食事とエネルギー、栄養のバランスについて学ぼう

●規則正しい食生活

《語句の整理》【 】の空欄に適する語句入れ、また下の食事の役割について教科書 P112 を見てまとめてみよう!

☆朝起きたときの体温は低く、前日の夕食から長時間経過しているため【①】不足な状態です。

・朝食の役割 ⇒

・昼食の役割 ⇒

・夕食の役割 ⇒

このため…

健康のためには毎日適切な【②】に食事する必要がある。

●食事とエネルギー

《語句の整理》教科書 P112~113 を参考に【 】にあてはまる語句を入れてみよう。

・人は安静にしているときでも、生命を維持するためにエネルギーを必要としており、このエネルギー量を【③】量 (kcal=キロカロリー) と言います。

・必要なエネルギー量をとれないと疲労や【④】の原因にもなり、逆に必要以上をとり過ぎてしまうと【⑤】の原因にもなります。

自分の1日に必要なエネルギー量ってどのくらいなんだろう? 教科書の資料から、だいたいどのエネルギー量を知ることが出来ます。



あなたに必要な1日のエネルギー量 = ③ + あなたの活動量

〈教 P113 資料 3〉を参考に2つの場合で考えてみよう

身体活動レベル普通の場合

= [] kcal

身体活動レベル高い場合









= [] kcal

●栄養のバランスと健康

体に必要な栄養素はたくさんあり、それぞれに働きがありますが、一つの食品から栄養素のすべてをとることができないため、いろいろな食品をバランスよく食べることが必要です。

《語句の整理》教科書 P113 を参考に【 】に語句を入れ「体に必要な主な栄養素」をまとめてみよう！

また、下の表に栄養素が不足するとどんな影響があるかもまとめてみよう！

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	【⑥】	ビタミン(A,B1,B2,C,Dなど) 無機質(鉄、亜鉛など)	【⑦】	脂質	
 不足	 不足	 不足	 不足	 不足	

《まとめ》 臨時休業中のあなたの食生活を振り返りながら考えてみよう！

【時間帯】 食事(朝昼晩とおやつや間食も)を食べた時間帯を下に書き込んでみよう！

0時	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時

【食べたもの】 下の枠内を自由に使って食べたものを書いてみよう！

学んだことから

《臨時休業中の食生活で今後どんなことに気を付けていけばよいのでしょうか？考えてみよう！》

先生チェック

提出日：5月22日(金)