

**模範解答** (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エネルギー】不足な状態です。

・朝食の役割 ⇒	体温を上げて体の各器官がうまく働くようにする 午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を補給する
・昼食の役割 ⇒	午前中の活動で失われたエネルギーや栄養素を補給する
・夕食の役割 ⇒	1日の勝度によって消耗した体力を補ったり、疲労を回復させたりする

このため…

健康のためには毎日適切な【②時間】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基礎代謝】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痩せ(やせ)】の原因にもなり、逆に必要以上をとり過ぎてしまうと【⑤肥満】の原因にもなります。

**先生からの解説**

12~14 歳の基礎代謝は (教科書 P113 資料 3)

**男子 1520kcal**  
**女子 1410kcal** と書かれています。あくまでも平均値で、実際は個人差があります！

あなた

あなたに必要な 1 日のエネルギー量

= ③基礎代謝量 + 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

= **男子 2600 女子 2400** kcal

身体活動レベル高い場合




= **男子 2900 女子 2700** 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必要があります。

《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 【カルシウム】	ビタミン(A,B1,B2,C,D など) 無機質(鉄、亜鉛など)	【⑦炭水化物】	脂質	
不足	不足	不足	不足	とりすぎ	
貧血や体力低下 など	骨や歯の発育 不足など	抵抗力や視力の低下、皮膚 炎、貧血、口内炎、便秘、味 覚障害など	痩せ(やせ)	肥満 生活習慣病など	

《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！

この部分は、新型コロナの臨時休校中の、自分の食事の内容や時間帯を書いてみることで、健康を保持増進するために課題や改善点がないかを自分で考えるきっかけにしたいと思い作成しています。

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！》

**先生からの補足**

食事はただとればよいのではなく以下の3つが大事なポイントです！

①時間帯・・・ 体への栄養素の補給のため適切な時間に食事すること！

②とる量・・・ 消費したエネルギーに合わせた量を、食事によって補う！  
(少ない→疲労ややせ、多い→肥満の原因になります)

③栄養のバランス・・・ 体に必要な栄養素はたくさんあり、1つの食品からすべてをとることができないので、バランスよく食べること！

1年 組 番 氏名：

---