３．食生活と健康

年　　組　　番　名前

１．エネルギーや栄養素と食事

エネルギーとは・・・「仕事をする力」「ものを動かす能力」※車のエネルギーは？人は？

生命を維持するために最小限必要なエネルギーを（①　　）といい、一日に消費するエネルギーは（　①　）に生活活動と（②　　）を加えたものになる。

食事量が運動量より多いと（③　　）の原因となり、食事量が運動量より少ないと（④　　）の原因となる。

健康のためには（⑤　　）をバランスよくとることが必要である。（　⑤　）の不足や取りすぎは様々な障害の原因となる。

資料④ 栄養素の不足やとりすぎによる障害の例

●不足による障害の例
- たんぱく質……貧血，体力低下
- カルシウム……骨や歯の発育不良
- 鉄……貧血，顔色不良
- ビタミンA……視力低下，抵抗力低下，皮膚病

●とりすぎによる障害の例
- 脂肪……肥満，動脈硬化，大腸がん
- ナトリウム(食塩)……高血圧

２．生活リズムと食生活

食生活リズムが乱れると、健全な発育・発達が望めない。また、健康に悪影響を与える。

最近の食生活の乱れには夜型の生活による、夜食や（⑥　　）を抜いた食事などがある。

☆最近の食生活の乱れにはどんなものがあるか考えよう！

A　朝食抜き・・・・・・・・・・・・（⑦　　）が十分に働かない、低体温になる

B　夜食・・・・・・・・・・・・・・（⑧　　）に負担。（⑨　　）の原因にもなる

C　早食い、まとめ食い・・・・・・栄養素の偏り、消化器に負担

D　無理なダイエット・・・・・・・体調不良、発育不良、（⑩　　）の危険

E　ファーストフードの食べ過ぎ・・塩分の過剰摂取による（⑪　　）

塩分の一日摂取量は１０ｇ以下を目指そう！

資料１ 食品のエネルギー量

(注) 1 kcal=4.184kJ　(文部科学省「五訂増補日本食品標準成分表」)

資料２ 作業や運動で消費されるエネルギー量

作業や運動の種類	エネルギー量（1分当たり）
読む，書くなど	約1kcal
普通の歩行	約3kcal
ラジオ体操	約4kcal
階段歩行	約5kcal
バレーボール	約6kcal
なわとび（60～70回／分）	約8kcal
ジョギング（160m／分）	約9kcal
ランニング（200m／分）	約12kcal
クロール	約19kcal

(注) 体重50kgの場合。　(厚生省の資料より算出)

考えよう！！

ポテトチップを一袋食べたとすると、そのエネルギーを消費するのに、芹が谷中の校舎まわりを何周ランニングすればいいでしょう？（芹が谷中の校舎周りは１周約２００ｍとする）