

保健編

4章

健康な生活と病気の予防

# 2 食生活と健康





# 今日の学習

---

「食べたいときに、好きな物を好きなだけ食べたい」と思っている人は多いと思いますが、それは、なぜ健康に良くないのでしょうか。ここでは、私たちの健康にとって望ましい食生活について学習しましょう。

# キーワードは

- エネルギー
- 栄養素
- 基礎代謝量

キーワードに注意して学習を進めよう。





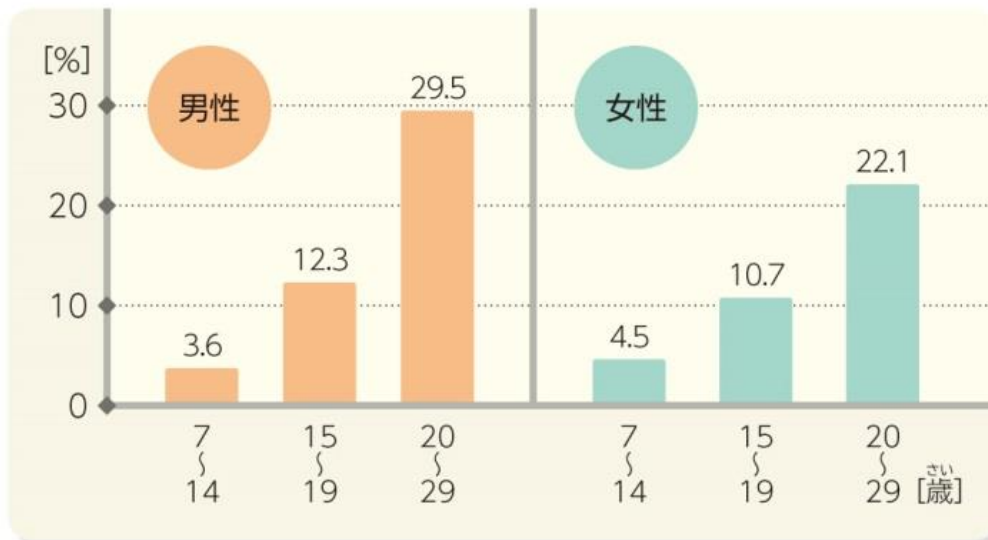
やってみよう

あなたは、毎日朝食をとっていますか。毎日の生活を振り返ってみましょう。



## やってみよう

### 資料 1 朝食を食べていない人の割合 (2012年調査)



小学生のとき、1日の生活リズムに合わせて食事をとることが必要なことを学習したね。今のあなたはどうか。



(厚生労働省「国民健康・栄養調査」)

## 朝食

体温を上げて，午前中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補う。

## 昼食

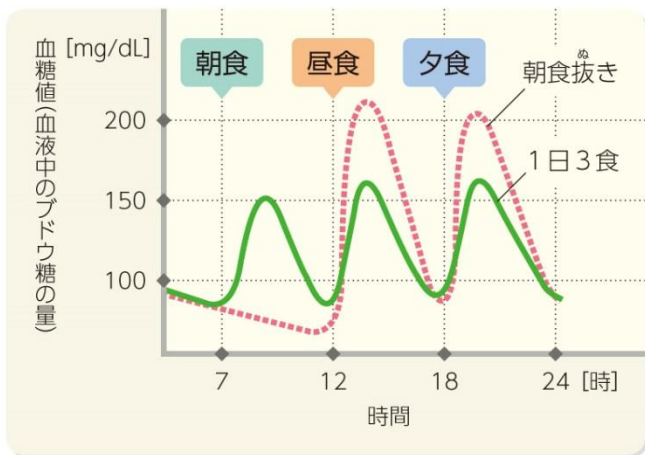
午前中の活動で失われたエネルギーと栄養素を補う。

## 夕食

体力を補い，疲労を回復させる。

## 規則正しい食生活

### 資料 2 1日の血糖値の変化(模式図)



**ポイント** 食事が消化・吸収されると、血糖値が上昇する。朝食をとらないと、昼食をとるまで血糖値は低下する。

脳のエネルギー源はブドウ糖だよ。全身に指令を出す脳がエネルギー不足になると、頭も体もうまく働かないね。



# 毎日適切な時間に食事をとることが必要。

## 基礎代謝量

安静にしているでも自動的に消費される、  
生命を維持するために必要なエネルギー量。

1日のエネルギー必要量

= 基礎代謝量

(生命維持に必要なエネルギー量)

+ 活動で消費するエネルギー量



## 食事とエネルギー

### 資料 3 1日のエネルギー必要量(kcal/日)

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2015年版)

■ ねんれい年齢と性別によるちが違い(身体活動レベルがふつう普通の場合)

年齢 <small>さい</small> (歳)	男性	女性
8～9	1,850	1,700
12～14	2,600	2,400
15～17	2,850	2,300
30～49	2,650	2,000

必要なエネルギー量は、年齢によって異なる。

## 食事とエネルギー

### 資料 3 1日のエネルギー必要量(kcal/日)

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2015年版)

#### ■ 身体活動レベルによる違い(12~14歳)



- 普通  
放課後の外遊びや、  
徒歩や自転車での通  
学時間が、1日1時  
間程度ある。
- 高い  
部活動などで活発な  
運動を行う時間が、  
1日1時間以上ある。

**必要なエネルギー量は、活動の量によって異なる。**

## 摂取エネルギー量

少なすぎる。→疲労や痩せ

多すぎる。→肥満

年齢や活動の量に応じた食事をとる必要がある。



考えてみよう

**3年生の夏で運動部の部活動を引退したAさんは、その後、食事の面では特にどのようなことに気をつける必要があるのでしょうか。また、その理由も説明してみましよう。**





考えてみよう

**[例] 引退後，運動部活動をしていたときと同じ程度の運動をししないのならば，食事の量を減らす必要がある。理由は，運動量が減ること**  
**で，1日に必要とするエネルギー量が減る**  
**ので，食事量を減らさないと肥満になるため。**

# 栄養のバランス と健康

## 資料 4 体に必要な主な栄養素

主に体の組織をつくる		
たんぱく質	カルシウム	
不足 <small>ひんけつ</small> 貧血や 体力低下 など	不足 骨や歯の 発育不足 など	

主に体の調子を整える		
ビタミン(A, B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , C, Dなど) 無機質(鉄, 亜鉛など)		
不足 <small>ていこうりょく</small> 抵抗力や視力の低下, <small>ひふえん</small> 皮膚炎, 貧血, 口内炎, <small>べんぴ</small> 便秘, 味覚障がい など		

主にエネルギーになる		
炭水化物・脂質 <small>しじつ</small>		
不足 <small>やせ</small> 痩せ	とりすぎ 肥満, 生活習慣病 など	

体に必要な栄養素はたくさんあり、不足したりとりすぎたりすると健康に悪影響を及ぼす。

## 栄養のバランス と健康

一つの食品から必要な栄養素を全て  
とることはできない。



いろいろな食品をバランス良く食べる  
ことが必要。

## 学習のまとめ

健康を保持増進するためには、年齢や活動の量などに応じた食事を、適切な時間にバランス良くとる必要がある。