

朝食と生活習慣の科学

DVDを見て、次の問いに答えてみよう。

1 朝食を摂らないと、体にどのような影響があるでしょうか。下の文を読んで、()内に適切な語句を下の語群から選び、答えなさい。

朝食を摂らないと、持続力と集中力は(**低下**)します。それは、朝食で摂るご飯やパンなどに含まれる(**炭水化物**)が分解されてできる(**ぶどう糖**)が、脳のエネルギー源となるからです。また朝食を摂らないと、前日の夕食から(**栄養補給**)の間隔が開きすぎるため、体が(**生命危機**)と判断して身体の働きを抑える(**代謝能力**)の低下が生じます。これを続けると、運動能力が落ちたり、集中力がなくなるなどのおそれもあります。

【語群】	向上	低下	たんぱく質	炭水化物	ぶどう糖	でんぶん	消化活動
	運動	栄養補給	生命危機	運動不足	消化不良	食事能力	代謝能力

2 子どもたちが朝食を摂らない理由を、ひとつ答えなさい。

(**夜遅くまでの塾や、携帯電話のメールなどで、生活が夜型になっているため。**)

3 映像に出てきた子どもたちの食事で、不足している食品・栄養素には「○」を、とりすぎている食品・栄養素には「×」をつけなさい。

【食品】		【栄養素】	
(1) 穀物 ……………	(○)	(1) 炭水化物 ……………	(○)
(2) 肉類 ……………	(×)	(2) たんぱく質 ……………	(×)
(3) 豆・野菜 ……………	(○)	(3) ビタミン ……………	(○)
(4) 果物 ……………	(○)	(4) 食物繊維 ……………	(○)
(5) 砂糖 ……………	(×)	(5) 食塩 ……………	(×)
(6) 油脂 ……………	(×)	(6) 脂質 ……………	(×)

4 また、**3**の理由を答えなさい。

(**好きなものだけを食べたり、お菓子を食事として食べるなど、偏った食生活をしているため。**)

5 (1)～(6)は、バランスのとれた食事をしないと起こりやすい「弊害」を説明した文です。その弊害をa～fから選び、記号で答えなさい。

- (1) この状態にある子どもは、そうでない子どもに比べて毎日朝食を食べる割合が少ない。
- (2) 成長期に小魚や牛乳を摂らないと起こる、骨に含まれるカルシウムなどの無機質の量が極端に減ってしまう病気。高齢者に多く、骨折しやすくなったりする。
- (3) 生活習慣病になるリスクが高く、11歳対象の統計調査では、1977年から2006年まで増加傾向にある。
- (4) 標準体重80%以下になること。女性の場合は、妊娠すると低体重児が生まれるリスクが高くなる。
- (5) 体内に取り入れられた栄養素がうまく利用されず、血液中の血糖が多くなる病気。若いうちから発病するもので、(3)や生活習慣が原因で起こるとされている。
- (6) 脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす要因のひとつ。動物性脂肪が多く含まれる食品を過剰に食べると、起こるとされている。

【a】 2型糖尿病	【b】 肥満	【c】 便秘
【d】 骨粗しょう症	【e】 高コレステロール	【f】 痩身

(1)	c	(2)	d	(3)	b	(4)	f	(5)	a	(6)	e
-----	----------	-----	----------	-----	----------	-----	----------	-----	----------	-----	----------

6 理想的な朝食を考えてみましょう。また、それに多く含まれる栄養素を書きましょう。

解答例	料理 (ご飯)	栄養素 (炭水化物)
	料理 (焼きしゃけ)	栄養素 (たんぱく質)
	料理 (みそ汁)	栄養素 (たんぱく質・水分)
	料理 (サラダ)	栄養素 (ビタミン)
	料理 ()	栄養素 ()