

5、食事と健康 演習問題

___組 ___番 名前_____

○知識を定着させるために、演習問題を解いてみましょう！時間は___分間です。

○わからない部分は、友だちと考えてみたり、教科書を見たりして解いてみましょう。

問題1 次の文の()にあてはまる語句を語群から選び、記号で答えなさい。

私たちが成長し、健康に生きていくためには、炭水化物、(①), (②)など、さまざまな栄養素が必要です。私たちは、それらの栄養素を毎日の食事によって体内に取り入れています。必要とする各栄養素の量は、その人の性や年齢、体の大きさ、身体活動量などによって異なります。とくに、体がつくられる(③)にある私たちは、食事の質と量に注意する必要があります。

また食事は、たんに身体的な面において重要なだけでなく、食事や食事の場での家族や友人との(④)を楽しむことが生活の質を高め、(⑤)の健康にもつながるとい面もあります。

<語群>

ア. 成長期 イ. 心 ウ. コミュニケーション エ. たんぱく質 オ. 脂質

①	②	③	④	⑤
---	---	---	---	---

問題2 次の文の()にあてはまる語句を書きなさい。

体が必要とするさまざまな栄養素を(①)なく取り入れるためには、(②)な食品を組みあわせて食べる必要があります。なぜなら、私たちが生きていくうえでは、(③)ですむものも含め(②)な栄養素が必要であり、食品ごとにそこに含まれる栄養素の種類と量は異なるからです。「これさえ食べていれば安心」「これを食べれば健康になる(健康を取り戻せる)」といった食品や(④)は存在しません。

若い人にかぎらず、現代においては、(⑤)な体重であるにもかかわらず、体型認識の(⑥)などによって無理な(⑦)をおこない、必要な食事さえも制限して、健康をそこなうことがあります。背景には、やせていることをもてはやす(⑧)などがあると考えられます。しかし、自分らしい生き方も美しさも、(⑨)がその基礎になっているのではないのでしょうか。

いっぽう、エネルギーのとりすぎによって肥満になることがあります。自分の(⑤)な体重を知り、日々の活動にみあった(⑩)を心がける必要があります。

①	②	③	④	⑤
⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

問題3 次の食事がかかわるおもな健康問題について、()にあてはまる語句を書きなさい。

(1)エネルギーのとりすぎ

肥満をもたらし、(①), (②), 高血圧症などを起こしやすくする。

(2)エネルギーの不足

(③)をもたらし、貧血を起こしやすくする。

(3)食塩のとりすぎ

高血圧症をもたらし、(④)や(⑤)を起こしやすくする。また、(⑥)を起こしやすくするとも考えられている。

(4)鉄分の不足

(⑦)を起こしやすくする。

(5)カルシウムの不足

(⑧)を起こしやすくする。

(6)脂肪エネルギー比率の過剰

動脈硬化にもとづく(⑨), 乳がん、(⑩)を起こしやすくするとも考えられている。

①	②	③	④	⑤
⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

問題4 次の各問いに答えなさい。

[問1]健康における食事の意味は何か。

[問2][問1]以外の理由で、なぜ食事は重要なのだろうか。その理由を簡単に述べなさい。

問題6 次の会話文を読み、下の問いに答えなさい。

<会話文>

A君: B君どうしたの？ さっきから元気ないし、顔色も悪いよ。

B君: 実は朝食を食べたくなかったんで食べないで登校したら、体の調子が悪くて…。最近、何となく食べたくなくて朝食抜きが続いているんだ。

A君: それでは、だめだよ。ア)朝食抜きはいろいろと体に悪い影響を及ぼすんだよ。どうして朝食べたくないの？

B君: 多分、いつも夜更かしして、夜中に何か食べたくなくて、それでお菓子やジュースを食べたり、飲んだりしてしまうからかな。それと、寝不足になっていることも原因かもしれない。

A君: そうだよ。夜中に食べ過ぎるからじゃないの。不規則な食生活と夜中にお菓子やジュースなどの飲食は肥満の原因になるといわれているし、ビタミンやミネラルなどの適正な栄養素をとることができないともいわれているんだ。

B君: そうか。それで最近、何となく体の調子が悪いのかな。

A君: 朝食欠食率は、平成26年度国民健康・栄養調査によると、僕たちの年代(15～19歳)は男子16.2%、女子11.5%となっていて、これが20歳代になると男子37.0%、女子23.5%となり、欠食率が高くなっている。

何の理由があっても、規則正しい食生活が健康であること条件だと僕は思うよ。

B君: A君の言うとおりでよ。僕も何とかしなくちゃ。

A君: 朝食抜きにも関係するけど、イ)僕たちや成人にはさまざまな食生活の問題があるといわれている。

B君: 具体的にはどのようなことが問題なのかな？

A君: 本やインターネットなどで調べてみようよ！

[問1] 下線部ア)の「朝食抜き」による体への影響について、簡単に述べなさい。

[問2] 下線部イ)の①具体的な「食生活の問題」にはどのようなことがあるか。また、②それにかかわる健康問題についても述べなさい。

6、運動・休養と健康 演習問題

___組 ___番 名前_____

○知識を定着させるために、演習問題を解いてみましょう！時間は___分間です。

○わからない部分は、友だちと考えてみたり、教科書を見たりして解いてみましょう。

問題1 次の文の()にあてはまる語句を語群から選び、記号で答えなさい。

こんにちでは、仕事や家事の(①)が進み、(②)も普及するなどして、生活のなかで体を動かす機会が少なくなりました。そのため、私たちは(③)にならないよう、意識的に運動をおこなう必要があります。しかし、やみくもに運動をしてはいけません。運動のしすぎで関節や(④)を傷めたり体調を崩したりするなど、健康をそこなうこともあるからです。健康のためには、自分にあった運動の量や(⑤)を考え、無理なく楽しくおこなうことが大切です。

<語群>

ア. 筋肉 イ. 質 ウ. 機械化 エ. 運動不足 オ. 自家用車

①	②	③	④	⑤
---	---	---	---	---

問題2 次の文の()にあてはまる語句を、語群から選んで書きなさい。

適切な(①)も、食事や運動とともに、健康にとって大切です。運動や勉強などで体や脳が疲れたとき、(①)をとらないと(②)は回復されずに蓄積します。その結果、判断力が鈍って事故を招いたり、(③)の働きが弱まるなどして健康をそこねたりすることにもなります。反対に、適切に休養をとれば(②)は回復し、(④)がよみがえります。

とりわけ睡眠は、目覚めている間に働いていた体や脳の(②)を回復する重要な役割を担っています。自分にあった睡眠時間をみつけ、(⑤)な睡眠習慣を身につけるなど、自ら快適な睡眠をとるよう心がけることが大切です。

<語群>

規則的 活力 疲労 休養 免疫

①	②	③	④	⑤
---	---	---	---	---

問題3 運動不足がもたらす健康問題を7つあげなさい。

①	⑤
②	⑥
③	⑦
④	

問題4 次の文は、健康づくりのための運動指針である。()にあてはまる語句を書きなさい。

- (①)のなかに運動を
 - ・(②)ことから始めよう。
 - ・1日(③)を目標に。
- 明るく楽しく(④)に
 - ・体調にあわせ(⑤)。
 - ・(⑥)して、楽しく運動(⑦)。
- 運動を生かす健康づくり
 - ・栄養・(⑧)とのバランスを。
 - ・(⑨)と節酒も忘れずに(成人の場合)。
 - ・家族のふれあい、(⑩)づくり。

①	②
③	④
⑤	⑥
⑦	⑧
⑨	⑩

問題5 運動の精神面における効果には、どのようなものがあるか、書きなさい。

問題6 私たちが健康のためにより運動をするにはどんなことに注意したらよいのか、また、それはどうしてか説明しなさい。

●考えてみよう!!

快適な睡眠をとるための方法を調べてみましょう。そして、調べた内容や調べての感想（必ず!）等を1分～1分30秒でプレゼンできる分量(300字～450字程度)にまとめ、発表原稿を作成しましょう。（一行25文字で記入、下の記入欄右端数字が合計の文字数の目安）

25

50

75

100

125

150

175

200

225

250

275

300

325

350

375

400

425

450

475

500

参考文献：