

ウォームアップ

毎日の食事で気をつけていることを書こう。

1. エネルギーや栄養素と食事

私たちの体はじっとしている時でもエネルギーを消費している。このような生命を維持するために最小限必要なエネルギーの消費量を（ ）という。

私たちはエネルギーを（ ）によって補給する。体が発育する時期や活動量が多い場合にはより多くのエネルギーをとる必要がある。逆に活動量が少ない場合には、普通の食事をとっているだけでも（ ）になりやすいので生活の中に積極的に運動を取り入れることが大切である。

また、健康のためには（ ）を（ ）とることが必要である。栄養素の不足や取りすぎはさまざまな障害の原因になる。

エクササイズ

ごはん一杯分のエネルギーを歩行だけで消費するとしたら何分間歩けばよいだろうか。

ごはん1杯分のエネルギー kcal 歩行1分間の消費エネルギー kcal 分

2. 生活リズムと食生活

食生活が乱れると健全な発育・発達が望めないばかりか、健康に悪影響を及ぼす。例えば夜食をとると、（ ）に負担がかかるため、翌日は朝食を抜くことにつながる。朝食を抜くと（ ）も（ ）も十分には働かない。健康のためには（ ）を整え、（ ）食生活を送ることが大切。