







訂正箇所		原文	訂正文												
ページ	行														
裏表紙	左下	<table border="1"> <thead> <tr> <th>ページ</th> <th>コンテンツ</th> <th>種類</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>34</td> <td>保健体育 調和の<u>ある</u>生活</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	ページ	コンテンツ	種類	34	保健体育 調和の <u>ある</u> 生活		<table border="1"> <thead> <tr> <th>ページ</th> <th>コンテンツ</th> <th>種類</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>34</td> <td>保健体育 調和の<u>とれた</u>生活</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	ページ	コンテンツ	種類	34	保健体育 調和の <u>とれた</u> 生活	
ページ	コンテンツ	種類													
34	保健体育 調和の <u>ある</u> 生活														
ページ	コンテンツ	種類													
34	保健体育 調和の <u>とれた</u> 生活														

(前ページからの続き)

二次遷移画面

保健欄 | 1章 健康な生活と疾病の予防

5 調和のとれた生活

ここまでの学習を振り返り、あなた自身が健康のために気をつけなくてはならないことを考えてみましょう。

運動、食事、休養・睡眠と健康について学習してきたね。

学習課題 運動、食事、休養・睡眠の間には、どのような関係があるのでしょうか。
 キーワード ● 調和のとれた生活 ● 生活習慣

課題の解決

資料 1 消費エネルギーと食品のエネルギー
 ● 運動や生活行動と消費エネルギー

活動	消費エネルギー (kcal)
ウォーリング (69m/分)	225
ジョギング	150
普通歩行	50
読書	20

体重50kgの人が30分間行ったとき

● 食品のエネルギーの例

食品	エネルギー (kcal)
米飯140g	約235kcal
牛乳200mL	約138kcal
チョコレート60g	約335kcal

資料 2 運動習慣と睡眠の関係

睡眠時間	運動習慣なし (%)	運動習慣あり (%)
寝つくまでの時間	約15分	約10分
起床後の時間	約15分	約10分
起床時間を覚えず3日間	約15分	約10分

資料 3 朝食の習慣と睡眠の関係 (複数回答)

朝食の習慣	起床までの時間 (分)	起床後の時間 (分)
いつも朝食を食べる	36.3	52.2
時々食べる	59.6	29.3
食べない	46.6	38.5
不明	19.1	35.6

運動習慣のある場合の方が、寝つくまでの時間、起床時間を覚えず3日間、起床後の時間が長いことを示している。

変更なし