

## 3

## 食生活と健康



## 見つける

## 資料1 試合中の補給

スポーツ選手が試合の合間などに、補給食をとっているシーンを見たことがありますか。

学習  
課題

食生活は私たちの体の発育・発達や健康と、どのような関係があるのでしょうか。



## キーワード

- エネルギー    えいようそ 栄養素    きそたいしゃりょう 基礎代謝量



## 課題の解決

# 1 規則正しい食生活



朝食を抜くと、どのような問題が起こるのか、考えてみましょう。▶ [資料2](#)

朝起きたときの体は、体温が低く、前日の夕食から長時間経過しているのでエネルギーが不足しています。朝食には、体温を上げて体の各器官がうまく働くようにするとともに、午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を補給する役割があります。昼食には、午前中の活動で失われたエネルギーや栄養素を補給する役割があり、夕食には1日の活動によっ