

第2回 1年生 保健 課題

教科書18ページの表1を参考に、食事がかかわるおもな健康問題について下の表を完成させなさい。

不適切な食習慣	おもな健康問題
エネルギーの (¹)	肥満をもたらし、(²)、(³)、 高血圧症などを起こしやすくする。
エネルギーの (⁴)	やせをもたらし、(⁵) を起こしやすくする。
(⁶) の とりすぎ	高血圧症をもたらし、(⁷) や (⁸) を 起こしやすくする。また、(⁹) を 起 こしやすくするとも考えられている。
(¹⁰) の不足	貧血を起こしやすくする。
(¹¹) の不足	骨粗しょう症を起こしやすくする。
脂肪エネルギー比率の過剰	動脈硬化にもとづく (¹²)、乳がん、(¹³) を起こしやすくするとも考えられている。

次の () に適切な語句を入れて、文を完成させなさい。教科書 20ページ 参考

若い人にかぎらず、現代においては、適正な体重であるにもかかわらず、(¹) の
ゆがみなどによって無理な (²) をおこない、必要な (³) さえも制
限して、健康をそこなうことがあります。いっぽう、エネルギーのとりすぎによって (⁴)
になることがあります。自分の適正な (⁵) を知り、日々の (⁶) にみあつ
た食事を心がけることが必要です。

★読んでみて下さい。



世界の健康コラム 食べる量を減らすには・・・

食事中は、イヤホンを外し (!)、もちろん音楽もかけず、テレビも消すのがよさそうです。ブリガムヤング大学とコロラド州立大学 (ともに米国) の研究チームは、食事をするときその食品が立てる「音」が、人がどれくらいの量を食べたかという認識に有意な影響を与えることを発見したということです。ちなみにここでいう食品の音というのは、クリームブリュレの表面を割る音やポップコーンがはじける音のことではなく、食品を噛むときに発生する音のことです。実験で

は、ヘッドフォンを付けてノイズを聞きながらスナックを食べるときは、静かなときに比べてより多くの量を食べることがわかりました。これは、「クランチ効果」と呼ばれ、噛む音に意識的になることで、食べる量を減らす効果があるようです。したがって、食事中の音楽やテレビは、その効果を打ち消してしまうというわけです。「多くの場合、消費者も研究者も食品の音が食経験における重要な感覚の1つであることを見落としている」と研究者は語っています。

1 自分の体型について自己評価してみよう

下の選択肢のなかから自分の体型に当てはまると思うものに直感で○をつけてみよう。

やせている	少しやせている	ふつう	少し太っている	太っている
-------	---------	-----	---------	-------