●ワークシート①（Start Activityワークシート）

★自分の食生活をチェックしてみよう。

|  |  |
| --- | --- |
| □朝食はほとんど食べない | 朝食は1日の活力の源。ぶどう糖は脳のエネルギーとなる。学力との関連。 |
| □夜遅くまで起きていてお菓子など食べてしまう | １日3食で正しい生活リズムとなる。 |
| □週3日以上，牛乳・乳製品をとらない | 成長期で一生のカルシウムの貯蔵量がほぼ決まる。 |
| □ごはんなど穀類は太るから食べない | 穀類は大切なエネルギー源。良質なたんぱく質の供給源としても重要。脂質とたんぱく質との理想バランスあり。 |
| □肉類ばかり食べて，魚介類はあまり食べない | 魚介類はDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸を含む。 |
| □菓子，清涼飲料水，加工食品をよく食べる | 砂糖と油と塩は普段の食事で十分にとれている。 |
| □野菜はあまり食べない | 野菜に含まれるビタミン類や無機質が不足すると欠乏症となる。 |
| □味の濃いもの，塩分が高いものが好き | だし汁や発酵調味料を利用した和食で薄味・減塩を。 |

●ワークシート②

★テレビや雑誌，インターネットなどに氾濫する「ダイエット情報」を批判的に考察し，問題点を指摘しよう。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | （例）単品ダイエット |  |  |  |
| 批判的な考察 | 食品の効能ばかりをうたっているが，そもそも食品そのものだけでは食事ではない。摂取カロリーを減らしているだけ。 |  |  |  |
| 問題点 | 栄養不良，代謝の低下，  免疫力の低下，継続できない（リバウンド） |  |  |  |
| 類似のダイエット |  |  |  |  |

●ワークシート③

★「マイナス○kg」を目標としたダイエット中の友人から相談されたら，どのように答えたらよいだろう。



私は身長が165㎝だから，

あと○kgやせて49kgに

なりたいけど，なかなか

体重が減らないの…。

BMI（体格指数）とは「やせ」や「肥満」を判定する「ものさし」である。BMIは次の計算で求められる。体重（kg）÷身長（m）２

BMIが22のとき，病気による死亡が最も少ないことから，適正体重は次の式で求められる。身長（m）２×22

たとえば身長が165cmの人の適正体重は　1.652×22＝60.0（kg）　一方で次のような計算式でダイエット目標をたてる人たちがいる。

　1.652×20×0.9＝49.0（kg）

下線の係数は18となり，BMI18.5未満は「やせ」であることから，このようなダイエットが健康被害を招く要因となっている。あなたの適正体重を算出してみよう。体重という数値だけで健康を手に入れることができるだろうか。

●ワークシート④

★教科書のグラフを読み取り，解説しよう。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 資料 | グラフのテーマ | グラフの種類 | 読み取り（解説） |
| 10 | 朝食の欠食率  （15歳以上） |  |  |
| 11 | 死因別死亡割合 |  |  |
| 12 | 平均寿命と健康寿命  の推移 |  |  |
| 14 | 食の外部化の推移 |  |  |
| 15 | 家族と一緒に夕食を  食べる頻度 |  |  |
| 16 | 家族と一緒に食事を  することのよい点 |  |  |
| 17 | 中食を利用する理由 |  |  |

★上記のグラフからわかったことや調べたことから健康寿命を延ばすために注意することをまとめよう。

|  |
| --- |
|  |

●ワークシート⑤（Activityワークシート）

★味わうことを表現しよう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 味わったもの | 食前（見る・さわる・におう・かぐ） | 食中・食後（かんだ時の感触・音・舌で感じる） |
|  |  |  |

●ワークシート⑥

★あなたの食生活の課題は何だろう。課題を掘り下げて考え，健康で豊かな食生活を築くにはどうしたらよいか解決策をまとめよう（できればグループで話しあってみよう）。

実施後のまとめ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 食生活の課題 | どこが問題か，掘り下げよう | どうすればよいだろう（具体的な行動） |
|  |  |  |