教科書p.32～33　　　　　　年　　　組　　　番　名前

**３　生活習慣と健康（２）**　**食生活と健康**

**✐知識の確認**　　しっかり理解できたものにチェック☑をつけましょう。

**①エネルギーや栄養素と食事**

□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（　基礎代謝量　）といいます。

□私たちは、エネルギーを（　食事　）によって補給します。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必要とします。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（　エネルギー過多　）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す。

□食物にはさまざまな（　栄養素　）が含まれています。これの不足やとりすぎは、さまざまな（　障害　）の原因になります。

**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します。

□健康のためには、（　生活リズム　）を整えて、規則正しい食生活を送ることが大切です。

memo