1年「家庭基礎」休校中の課題について5月12日課題

次ページのプリントを行う。

１．食事と健康について教科書の P72～P73 を読みプリントの食生活チェックを行う。

２．朝食の必要性について（①～④）について答えを書く。

３．自分の BMI を計算し、その数値を教科書 P74 の図 BMI による肥満とやせの分類にあてはめてみる。

注：BMI＝体重（ｋｇ）÷身長（m）÷身長（m）でも値が出る。

その際、身長はmに換算する。

例：身長 164 ㎝であれば１．６４ｍに換算する。

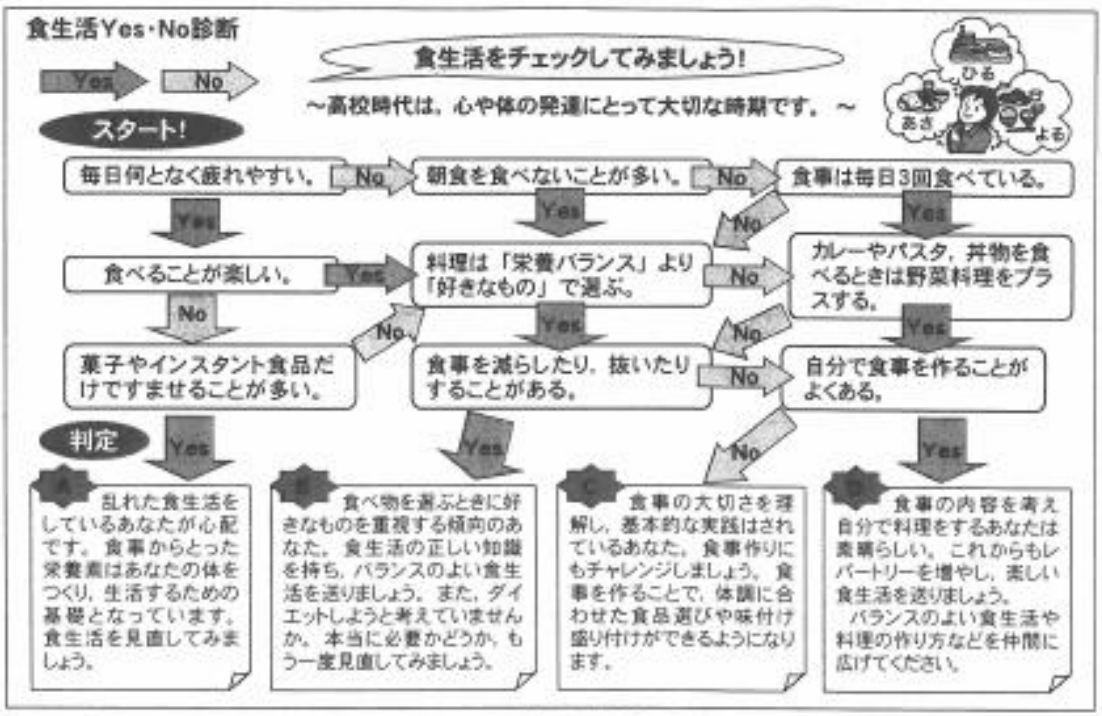
身長 164 ㎝、体重 54ｋｇであれば

54÷1.64÷1.64＝20.1　　BMI　20.1　　判定ふつう

となる。

① 食事と健康

1 食生活をチェックしてみよう。



（神奈川県教育委員会　学校における食育「指導ハンドブック」平成20年3月　より）

2 朝食の必要性についてまとめてみよう。

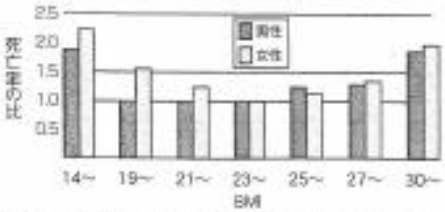
朝食は，１日のスタートとして（①　　）をつくること，活動に必要な（②　　）と体に必要な栄養素を得ることが目的である。

糖質は，脳の活動に必要な栄養素である（③　　）を補給するために重要であり，思考力を高め学習能力を向上させるために必要である。

同じエネルギー量を１日で摂る時，朝食を欠食した場合は，（④　　）につながりやすいので注意する。

3 自分のＢＭＩ（Body Mass Index）を計算してみよう。

資料1：肥満指数と死亡率との関係について



（国立がん研究センターによる多目的コホート研究ホームページより改編）

２解答：①生活リズム　　②エネルギー　　③ぶどう糖　　④肥満