

食事の役割

名前

解答

解答

問1 食事の役割について6つ答えよ。

- (体をつくる) (活動のエネルギーになる) (生活のリズムをつくる)
 (楽しみとなる) (触れ合いの場となる) (文化を伝える)

問2 朝食には以下の役割がある。()に適切な語句を入れよ。

- ①睡眠中に低下した(体温)を上昇させる。
 ②午前中の(活動)に必要な(栄養)の補給。
 ③(味覚)(嗅覚)(視覚)などを刺激し、休んでいた体を(活動)する状態へ切り替える。

問3 健康を支える3本の柱とは何か。

- (運動) (食事) (休養)

問4 よく食べる食品、食事の量や速さ、食事の時刻など、日ごろの食事の仕方を何というか。

- (食習慣)

問5 欠食や過食、偏食、早食い、間食や夜食の摂りすぎなどを繰り返し、栄養バランスが崩れると何になりやすいか。

- (生活習慣病)

問6 1人きりで食事をする何を何というか。

- (孤食)

問7 家族や友達と一緒に食事をする何を何というか。

- (共食)

問8 内臓脂肪がたまる肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上を併せ持った状態を何というか。

- (メタボリックシンドローム (メタボ))

問9 内臓脂肪型肥満になると動脈硬化が起こりやすくなり、どのような病気を発症しやすくなるか。

- (心臓病、脳卒中など)

問10 国民の健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、文部科学省、

厚生労働省、農林水産省が策定したのは何か。 (食生活指針)

問11 食生活指針について、具体的な目標を3つ挙げよ。

農林水産省HP『食生活指針』 (食事を楽しみましょう。)



(適度な運動とバランスのよい食事、適正体重の維持を。)

(主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。 など)

