



解答

# 食事の役割

名前 \_\_\_\_\_

問1 食事の役割について6つ答えよ。

( ) ( ) ( )  
 ( ) ( ) ( )

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( )を上昇させる。
- ②午前中の( )に必要な( )の補給。
- ③( )( )( )などを刺激し、休んでいた体を( )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。

( ) ( ) ( )

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。

( )

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。

( )

問6 1人きりで食事をする何を何というか。

( )

問7 家族や友達と一緒に食事をする何を何というか。

( )

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。

( )

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。

( )

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。( )

問11 食生活指針について、具体的な目標を3つ挙げよ。

( )  
 ( )  
 ( )