食生活の科学と文化　No.1

年　組　番　氏名　　　　提出日　月　日

Ｑ１～Ｑ４について、あなたの考えを答えて下さい。

Ｑ１：食生活への関心　（○をつける）

【　大いに関心がある　関心を持っている方だ　あまり関心がない　全く関心がない　】

Ｑ２：健康の維持・向上　（○をつける）

【　大いに関心がある　関心を持っている方だ　あまり関心がない　全く関心がない　】

Ｑ３：健康の維持・向上に必要なこととは何だと思うか

【　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　】

Ｑ４：自分の食生活の管理を、自分が中心となって行っていると思うか

【　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　】

ー　糖尿病を通して日本人の食生活の問題点を考える　ー

（１）糖尿病とは・・・

資料１を読んで、糖尿病の特徴をまとめよう

- インスリン依存型（１型）…ウイルス感染などが原因でインスリンが分泌されない
- インスリン非依存型（２型）…インスリンは分泌されている

★糖尿病全体の　95%→今や（　　　　　）とも言える状態

↓

高額な医療費負担も深刻（資料４）

★（　　　）歳代から急増

★大人だけでなく、子どもたちにも広がっている

(2) 糖尿病の原因

資料１・２を読んで、糖尿病の原因をまとめよう

（３）糖尿病の恐ろしさとは・・・

糖尿病の合併症

①

②

③

④

⑤

◎以下の事例を検討しよう。

会社員のＡさんは、会社で受けた健康診断で「境界型糖尿病」といわれた。 Ａさんは 39 歳、配偶者と 10 歳の子どもとの３人暮らしである。長年勤務した総務部から営業部に異動して半年が経つが、まだ慣れない仕事にとまどっており、残業や休日出勤も増えた。また、つきあいで酒を飲む機会が増え、深夜まで飲み続けてしまう。飲酒後は必ず大好きなラーメンを食べてから帰宅する。会社からまっすぐ帰宅する日や休日も夕飯時にはアルコールを欠かさない。朝は食欲がないので食べず、出勤後缶コーヒーを飲むくらいである。営業なので、昼食は出先で外食をすることが多いが、牛丼やカレー、ハンバーガーなどで手早く済ませることが多い。缶コーヒーは砂糖入りのものを１日に３本位飲んでいる。またのどが渇いたらスポーツドリンクを飲むようにしている。 医師からは「境界型なので食事や運動に気をつけて下さい」といわれた。

（１）Ａさんが境界型糖尿病となった要因を考えなさい。（グループで検討）（別紙活用）

（２）今後Ａさんは生活習慣をどのように改善したらよいか、具体的に考えなさい。〔（１）をもとに各自〕

参考１　夜型生活の改善

いったん乱れたリズムを取り戻すにはどうしたらよいか

（　　　　　　　　　　　　）　と　（　　　　　　　　　　　　）がカギを握っている

↓　　　　　　　　　　　　↓

中枢時計に作用　　　　　　　　末梢時計に作用

参考２　朝食を抜くと…

①寝ているときには体温は約１℃下がっている。朝食を抜くと、目覚めた後、たとえ通学時の運動により体温が上がったとしても、机に向かうと再び下がり、低体温状態が続く。

②朝食抜きが習慣化すると、基礎代謝が下がる。また、脂肪分解力が低下し、生活習慣病の発症を促す。

③脳のエネルギーが不足するので、精神的に不安定になったり、集中力が欠如する。

①
②
③

④子供たちの健やかな成長のための国民運動として、文部科学省が推進している３つの習慣。

④（　　　　　　　　）　（　　　　　　　　）　（　　　　　　　　）

関連　「メタボリック・シンドローム」についても調べてみよう。

Ｑ５～Ｑ６についてあなたの考えを答えて下さい。

Ｑ５：糖尿病と食生活の関係が理解できたか　（○をつける）

【　理解できた　　あまり理解できなかった　　全く理解できなかった　】

Ｑ６：この授業を通して…

【　食生活への関心が高まった　　関心がやや高まった　　その他（　　　　　　　　）】

授業の反省と感想

食生活の科学と文化　No.2

年　組　番　氏名　　　　　提出日　月　日

私の食生活（朝食を中心として）

（1）自分の１年間の朝食摂取状況を点数化してみよう。

回数・月日	1　／	2　／	3　／	4　／	5　／	6　／	7　／	8　／
献　立								
評価記号								
点　数								
回数・月日	9　／	10　／	11　／	12　／	13　／	14　／	15　／	16　／
献　立								
評価記号								
点　数								
回数・月日	17　／	18　／	19　／	20　／	21　／	22　／	23　／	24　／
献　立								
評価記号								
点　数								

評価記号と点数

朝　食　の　状　態	評価記号	点数
主食・汁物・主菜・副菜を食べ、栄養バランスもよい	◎	5
主食・汁物・主菜・副菜を食べた	○	4
朝食は摂ったが主食・汁物・主菜・副菜のいずれかが不足していた	△	3
朝食は摂ったが一品だけだった	▲	2
朝食を食べなかった	×	0

得点の計算法

$$\frac{\text{合計得点}}{\text{調査回数} \times 5} \times 100$$

朝　食　の　状　態　　　　＿＿＿＿＿点
反省（良い点・悪かった点・特徴・傾向など）と感想

（２）朝食を摂らないことによって起こる悪影響をまとめよう。

参考：DVD「朝食と生活習慣の科学」（教育図書）

（３）毎日の朝食を充実させるために自分にできることをまとめよう。 問題点を改善するためには・・・）

①朝食を食べる習慣を確立するために・・・
②寝坊しないで朝食を毎日食べるために・・・
③朝食の準備が難しい場合は・・・
④朝も食欲が出るようにするために・・・
⑤その他

（４）「朝食」「好き嫌い」「家族団らん」の３つのキーワードを必ず使って、自分の食生活について作文を書きなさい。

朝食に関するアンケート

年　　組　　番 氏名　　　　　　　提出日　　月　　日

１．今日は朝食を食べましたか？

Ａ、食べました　　　　　　　　　　　Ｂ、食べませんでした

２．１で「Ａ」と答えた人

例を参考にして、何を誰と何時頃に食べたのかを答えて下さい。

献立 誰と（　　　　　　　　　）何時頃（　　　　　　）	例 献立　ご飯 みそ汁（豆腐、ねぎ） 目玉焼き 焼き海苔 つけもの（キャベツ、きゅうり） くだもの（いちご３粒） 牛乳（コップ１杯） 誰と（両親、妹、祖父） 何時頃（7時　10　分から　25　分まで）

３．１で「Ｂ」と答えた人

なぜ朝食を食べなかったのか、その理由に○をつけて下さい。

ア　朝食を食べる習慣がない（いつも朝食を食べない）

イ　寝坊したから（時間に余裕がなかったから）

ウ　誰も作ってくれない

エ　食欲がなかった、体調が悪かった

オ　その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）