

年 組 番 氏名： _____

DVD を見て、次の問いに答えてみよう。

1 ポテトチップスの賞味期限が1日過ぎていたら、あなたはどうしますか。○で囲み、その理由を答えてみましょう。

- ・捨てる ・食べる

理由：

自由記述

2 消費期限と賞味期限を比較した以下の表を埋めてみましょう。

	表示される食材	特 徴
消費期限	お弁当などの品質が劣化しやすい加工食品や肉や魚などの（ 生 鮮 ）食品	期限が過ぎると（ 食中毒 ）を起こす危険性があるため食べないようにする
賞味期限	缶詰やスナック菓子などの（ 日持ち ）のする食品	期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない（正しく保管したとき）

3 DVD を見て、食品ロスを減らすためにどのような工夫ができるか、グループで話し合い、案をまとめてみましょう。

自由記述

4 DVD を見て、改めて**1**の問いに答えてみましょう。また、あらためて理由も書いてみましょう。

- ・捨てる ・食べる

理由：

自由記述

Challenge もっと学習を深めよう！

- ・お店で、消費期限、賞味期限が付けられている食品を見てみよう。
- ・食品ロスを減らすために、家庭でできる工夫について考えてみよう。
- ・食品ロスを減らすために、お店や製造者の立場でできる工夫について話し合ってみよう。

年 組 番 氏名： _____

DVD を見て、次の問いに答えてみよう。

1 あなたは自分の体重をどう思いますか。○で囲んでみましょう。

・ 太り気味

・ 標準

・ やせ気味

2 自分の BMI を計算してみましょう。また、判定基準に照らして自分の体格を評価してみましょう。

(解答例)

$$\frac{\text{体重 (55) kg}}{\text{身長 (1.6) m} \times \text{身長 (1.6) m}} = (21.48\cdots)$$

評価：(通常体重)

※判定基準：低体重(やせ) 18.5 未満／通常体重 18.5 以上 25 未満／肥満 25 以上 (日本肥満学会)

3 DVD を見て、以下の空欄に入る言葉を答えてみましょう。

無理なダイエットを行うことは、摂食障害を引き起こすことがある。摂食障害には大きく (① 拒食症) と (② 過食症) がある。骨が太くなり、(③ 身長) も伸びる成長期に、無理なダイエットを続けると、将来 (④ 骨粗鬆症) という病気にかかる危険性が高まる。また、ダイエットによる栄養不足で (⑤ 脳) が縮んでしまうこともあり、記憶力や思考力、集中力の低下が指摘されている。

4 もし、まわりに無理なダイエットをしようとしている人がいたら、あなたはどんなアドバイスをしますか。その理由についても考えてみましょう。

アドバイス：

自由記述

理由：

自由記述

Challenge もっと学習を深めよう！

- ・ 成長期に無理なダイエットを行うことが、女性の体に与える悪影響について調べてみよう。
- ・ 炭水化物の働きについて調べて、発表してみよう。
- ・ ダイエットをしたいと思う人は、どうすれば健康的にやせることができるか、考えてみよう。

年 組 番 氏名：

DVD を見て、次の問いに答えてみよう。

1 あなたは、ひとり暮らしを始めたらどう食事をとりますか、○で囲んでみましょう。また、その理由を答えてみましょう。

- ・自炊 ・惣菜を買う ・外で食べる

理由：

自由記述

2 DVD を見て、以下の空欄に入る言葉を答えてみよう。

食材を使って、家庭で調理して食べることを、(① **内食**)、レストランなどの飲食店で料理を食べることを(② **外食**)、惣菜などの調理済みの料理を自宅で食べることを(③ **中食**)という。(②)や(③)の食材は(④ **輸入**)に頼りがちであり、また冷めても美味しく食べられるように味が(⑤ **濃い**)ものが多かったり、長く持たせるためなどにさまざまな(⑥ **添加物**)が使用されていたりしてる。

3 DVD を見て、内食、中食、外食それぞれのメリット、デメリットを話し合ってみましょう。

内食のメリット・デメリット： (解答例)

メリット：素材から調理するため、栄養バランスを考慮することができる。使用する食材を自分で選ぶため安心 など。

デメリット：買い物や調理に手間や時間がかかってしまう など。

中食のメリット・デメリット：

メリット：買って帰れば、調理なしですぐに食べることができる など。

デメリット：栄養が偏りがちになる。塩分や脂肪、添加物などが多く使われていることがある など。

外食のメリット・デメリット：

メリット：好きなものが食べられる。できたてのプロの味を楽しむことができる など。

デメリット：栄養が偏りがちになる。費用がかかる など。

4 DVD を見て、改めて**1**の問いに答えてみましょう。また、あらためて理由も書いてみましょう。

- ・自炊 ・惣菜を買う ・外で食べる

理由：

自由記述

Challenge もっと学習を深めよう！

- ・内食、外食、中食それぞれのメリット・デメリットをまとめてみよう。
- ・中食を活用するとき、栄養がかたよらないためにどのような工夫が考えられるか話し合ってみよう。
- ・近年、中食の利用率が増加している背景として考えられることをあげてみよう。

年 組 番 氏名：

DVD を見て、次の問いに答えてみよう。

1 あなたは、ブロッコリーの買い物を頼まれたらどちらを選びますか。○で囲み、その理由を答えてみましょう。

- ・近所のスーパーマーケット（国内産） 185 円 ・少し離れた直売所（地元産） 150 円

理由：

自由記述

2 DVD を見て、以下の空欄に入る言葉を答えてみましょう。

地元で採れた農産物などを、地元で消費するのが（① **地産地消** ）である。消費者にとっては、地元産の採れたての食材を買うことができる一方、生産者にとっても流通コストを削減できるため、手取りのお金が確保しやすいというメリットがある。しかし、（② **天候** ）などの影響で生産物を出せなくなってしまうことがあったり、地域によって栽培・生産できるものが限られることもあり、全ての食材が地元で手に入る訳ではない。

3 DVD を見て、改めて**1**の問いに答えてみましょう。また、そのように考えた理由や気づいたことを書いてみましょう。

- ・近所のスーパーマーケット（国内産） ・少し離れた直売所（地元産）

理由：

自由記述

理由／気づいたこと：

自由記述

Challenge もっと学習を深めよう！

- ・輸入食材が増えている現状を踏まえ、食料を海外に依存していることによる問題点を考えてみよう。
- ・自分の住んでいる地域で栽培・生産されている食材を調べてみよう。
- ・地元の食材を使って、新しい地元の名物料理を考えてみよう。

年 組 番 氏名： _____

DVD を見て、次の問いに答えてみよう。

1 あなたは、どうやってビタミンを摂取しますか。○で囲み、その理由を答えてみましょう。

- ・野菜・果物から摂る ・サプリメントから摂る

理由：

自由記述

2 DVD を見て、以下の空欄に入る言葉を答えてみましょう。

私たちは、毎日の食事によって (① **栄養素**) を体に取り込んでいるが、不足しがちなものは (② **サプリメント**) や健康食品で補うことができる。例えば、妊娠中の女性に不足しがちな (③ **葉酸**) や鉄を補うものなどがある。しかし、(④ **サプリメント**) だけでは健康を維持し続けることはできないので、あくまで栄養補助食品と考えると、栄養バランスの良い食事を心がけることが大切である。

3 DVD を見て、改めて **1** の問いに答えてみましょう。

- ・野菜・果物から摂る ・サプリメントから摂る

理由：

自由記述

4 DVD を見て、サプリメントを利用する際の注意点をまとめてみましょう。

(解答例)

サプリメントは、あくまで栄養補助食品であり、それだけで栄養を摂取できるわけではないことを心にとめておく。

また、使用用途を守らず飲み過ぎてしまい、新たな病気を引き起こすこともあるので注意事項をよく読んで利用する など。

Challenge もっと学習を深めよう！

- ・店頭と並ぶサプリメントの表示を見て、その栄養素を摂取するためにはどのような食材を、どのくらい摂ればよいか食品成分表を使って調べてみよう。
- ・将来、サプリメントだけで生活する時代がくると思うだろうか。その理由も考えてみよう。