



## 課題の解決

### 規則正しい食生活

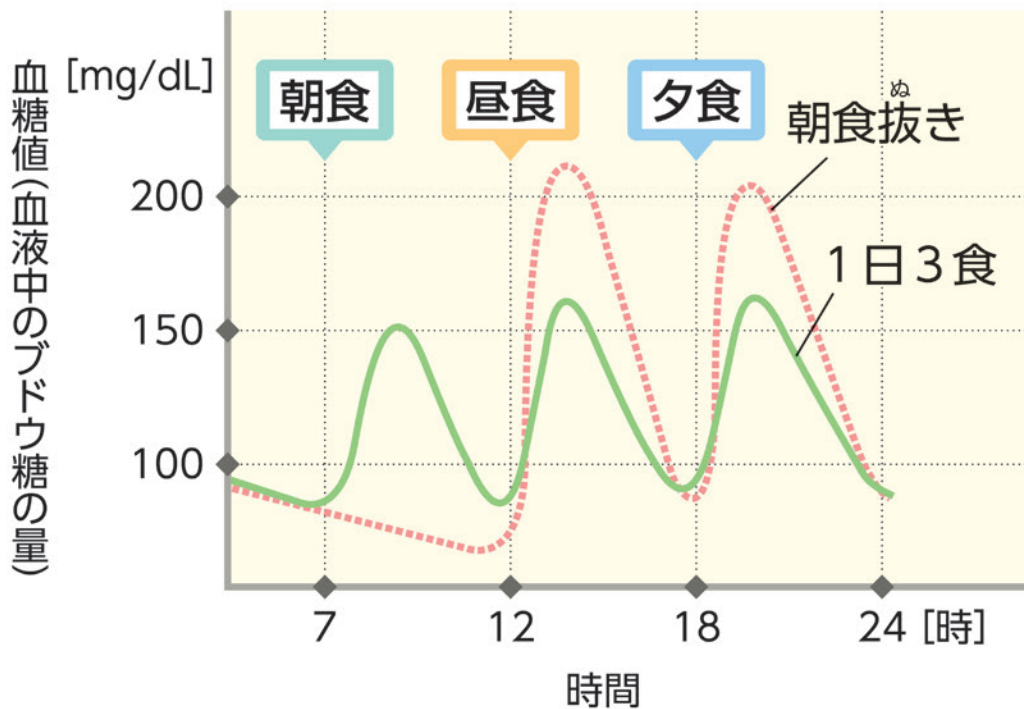


朝食を抜くと、どのような問題が起こるのか、考えてみましょう。 → 資料 2

朝起きたときの体は、体温が低く、前日の夕食から長時間経過しているのでエネルギーが不足しています。朝食には、体温を上げて体の各器官がうまく働くようにするとともに、午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を補給する役割があります。昼食には、午前中の活動で失われたエネルギーや栄養素を補給する役割があり、夕食には1日の活動によって消耗した体力

を補ったり，<sup>ひろ</sup>疲労を回復させたりする役割があります。このため，健康を保持増進するためには，毎日適切な時間に食事をする必要があります。

**資料 2** 1日の血糖値の変化（模式図）



**！ポイント**

通常であれば，食前の血糖値は約70～100mg/dLの範囲にある。食事が消化・吸収されると，血糖値が上昇する。