

何をどうやって買う？

※本ページの内容は編集集中のため実際と異なる場合があります。

年 組 番 名前

検印

MEMO

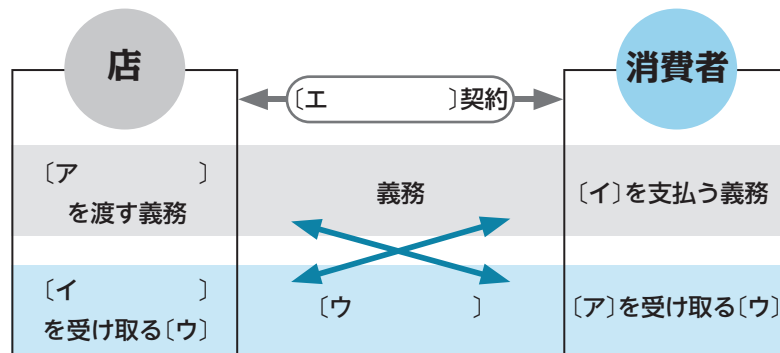
問題① 契約について

知・技

①次の契約に関する文が正しければ○を、誤っていれば×を（ ）に書き入れてみよう。

- ア（ ） 契約とは、互いが契約書をかわして初めて成立する。
 イ（ ） 私たちが電車に乗るのも契約である。
 ウ（ ） 契約書は契約前にしっかりと読んでおく必要がある。

②買い物で発生する権利・義務の関係を示した表を完成させよう。

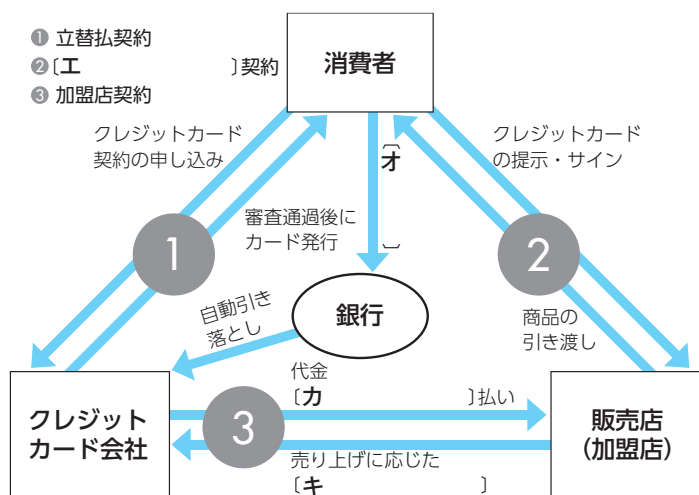


問題② 消費者信用とは

知・技

消費者信用について空欄を埋めてみよう。

クレジットカードには、商品の代金を後払いにして買い物ができる機能（ア）と、お金を借りることができる機能（イ）がある。クレジットカード会社は、消費者が必ず返済をするという（ウ）をもとに、代金を立て替えたり、お金を貸したりする。



問題③ 消費者問題にあったら

知・技

消費者問題について、下の文の空欄を埋めてみよう。

消費者は自由に契約を結ぶことができるが、個人である（ア）と組織である（イ）の間には、もともと（ウ）量や交渉力などに格差があり、消費者が慎重に行動していても、消費者に不利な契約を結んでしまうことがある。

事実と異なることを告げられたり、帰って欲しいと言っても事業者が居座られたりして行われた問題のある契約は（エ）法により取り消しができる。契約のトラブルについては（オ）庁の（カ）に電話をすると、最寄りの相談窓口につながるしくみになっている。

応用 クーリング・オフ通知を書いてみよう！

思・判・表 態度

①クーリング・オフの告知を完成させよう。

通知書

私は、貴社と次の（ア）をしました、
 （イ）します。
 契約年月日 年 月 日
 商品名
 私が支払った（ウ）は（エ）してください。
 受け取った（オ）はお引きとりください。
 年 月 日
 （自分の住所）○○○○○○○○○○
 （自分の氏名）○○○○○
 （販売事業者の住所）○○○○○○○
 （販売事業者名）○○○○会社 代表者様

②クーリング・オフができる条件をまとめてみよう。

契約した場所が業者の（カ）以外であること。代金額が（キ）円以上であること。化粧品、歯ブラシなど、指定された消耗品である場合は、（ク）であること。ほかにも商品・役務の範囲、期間の規定などがある。

MEMO

私たちが食べているもの—炭水化物— (2)

MEMO

問題① 炭水化物

知·技

炭水化物の特徴について、次の空欄を埋めてみよう。

- 糖質：糖質は体内に吸収されやすい（ア）源で、1g当たり約（イ）kcalのエネルギーを発生する。摂取した糖質の多くは、消化されると最小単位である（ウ）として吸収され、血液によって体内の細胞に運ばれてエネルギーとして消費される。人間の脳は、（ウ）をエネルギー源として活動している。また、運動時のエネルギー源としても、最初はおもに糖質が使われる。そのため糖質は、活発に運動し、勉強などで頭を使う（エ）期に特に大切な栄養素である。
- 食物繊維：（オ）されにくい炭水化物のことを、食物繊維といい、（カ）濃度を低下させるなど、からだの調子を整える役割をもつ。
- 食物繊維には、（キ）食物繊維と（ク）食物繊維があり、（キ）食物繊維は有機物を外へ排出する、（ク）食物繊維は便秘を防いで便の量を増やすなどの働きがある。

問題② 炭水化物の過不足による症状

知·技

炭水化物が過剰になったり欠乏したりすると起こる症状について、空欄を埋めよう。

名称	過剰なとき	欠乏したとき
糖質	余分なエネルギーは（ ア ）となつてからだに蓄積される。中性脂肪が増えると肥満となり、（ イ ）のリスクが高まる。	（ ウ ）不足で、疲労や脱力を感じる。長期間続くと体重が減少する。（ エ ）の働きがにぶる。
食物繊維	サプリメントなどで過剰に摂取すると（ オ ）をおこすことがある。（ カ ）の吸収を ^{そ かい} 阻害する。	（ キ ）になる。（ ク ）が長く続くと痔 ^じ になったり腸内環境が悪化し、（ ケ ）のリスクが高まる。

問題③ 脂質

知·技	思·判·表
-----	-------

①脂質の特徴について、次の空欄を埋めてみよう。

- 中性脂肪：中性脂肪は（ア）と（イ）（グリセロール）が結合してできており、モノグリセリドと脂肪酸に分解されて使われる。
- 脂肪酸は（ウ）脂肪酸と（エ）脂肪酸に分けられ、種類によって性質が異なる。（エ）脂肪酸のうち、体内では合成されず食べ物からとる必要があるリノール酸、 α -リノレン酸、アラキドン酸などを必須脂肪酸という。必要に応じてエネルギー源（1g当たり約（オ）kcal）として使われる。
- コレステロール：コレステロールは、細胞や（カ）の原料となるため、欠かすことができない。コレステロールの約7割は、（キ）で合成されている。中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常のある状態を（ク）とよぶ。
- ②トランス脂肪酸が問題視されている理由をあげてみよう。

応用 その他の成分

知・技	思・判・表	態度
-----	-------	----

食べ物の成分について、以下の空欄を埋めてみよう。

- ①からだの機能を維持するには直接必要ではないが、病気の予防や健康維持に役立つとされる食べ物の成分を（ア）成分とよぶ。その中でも特に、植物性のものを（イ）とよんでいる。
- ②（イ）をひとつ選び、その成分はどのような食品に含まれるか、どんな健康効果が期待されているか調べてみよう。

名称	
含む食品	
健康効果	

MEMO

調理実習の記録

第 回 月 日 ()
共同実習者

献立名		盛りつけ・配膳図	
	実習のねらい		
調理のポイント			
作業計画・作業時間	調理名	(分)	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120
	()		
	()		
	()		
	()		
自分なりに工夫したこと		成功・失敗の原因	感想・反省
先生の評価			

※本ページの内容は編集中的のため実際と異なる場合があります。

料理名	材料名	分量 (人分)	第1群		第2群		第3群			第4群			調味料 その他
			乳・ 乳製品	卵	肉・ 魚介類	豆・ 豆製品	野菜	いも	くだもの	穀類	油脂	砂糖	
	合計												
栄養計算	エネルギー：		kcal	たんぱく質：		g	脂質：		g	塩分：		g	