

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)

【 大いに興味がある 関心を持っている方だ あまり興味がない 全く興味がない 】

Q2：健康の維持・向上 (○をつける)

【 大いに興味がある 関心を持っている方だ あまり興味がない 全く興味がない 】

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

【 】

- 糖尿病を通して日本人の食生活の問題点を考える -

(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

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	

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 ()