



ちょうしょく た げんき で  
**朝食を食べないと、なぜ元気が出ないの**

にんげん かつどう ひつよう  
**人間は活動するためのエネルギーが必要**

人間が生きて活動するためには、そのための、エネルギーが必要になります。体の中でエネルギーをつくるためには、そのもとになる栄養を、食事にとらなければなりません。

ちょうしょく た にち かつどう  
朝食を食べないということは、一日の活動のはじめに、そのエネルギーをつくるための食事をしないということですから、とうぜん、元気が出ないことになります。

にんげん しょくじ  
**人間が食事をしなければならないのは**

人間は、何もせずに寝ているだけでも、大人の男性で一日に約1200～1400キロカロリーのエネルギーが必要です。これを基礎代謝といって、わたしたちが生きていく上で、最低限必要なカロリーです。なぜ、人間が寝ているだけでもエネルギーが必要かという、体の中の細胞が、たえず新しい細胞をつくり、入れかわりをしているからです。そのための材料が、食べ物として体の中に取りこまれているのです。

もし食事をしないと、体の細胞の入れかえができなくなり、体のぐあいが悪くなってしまいます。また、活動のためのエネルギーを、体がつくれなくなります。ですから、人間は食事をしなければならないのです。（監修・保志 宏）

かつどう ひつよう さい じよせい ばあい  
**活動に必要なカロリー（20才の女性の場合）**

み 身じたく	30分	40.4 キロカロリー
えいが 映画	2時間	312.0 キロカロリー
て니스 テニス	2時間	960.0 キロカロリー
しょくじ 食事	30分	39.3 キロカロリー
とほ 徒歩	10分	26.5 キロカロリー

