

ブドウ糖、塩分、喫煙、たんぱく質、食物繊維、  
血管、エネルギー、がん細胞、リンパ球

② 生活習慣病の予防について、次の文で正しいものには○、まちがっているものには×をつけなさい。

① 定期的な検査によって早期に病気を発見・治療  
することを、一次予防という。 [×]

(早期発見・早期治療は二次予防である。  
一次予防とは、生活習慣を望ましい方向に  
改善して、発病そのものを予防することをいう。)

② 生活習慣病は、不規則な生活が積み重なって発症  
するので、子どもの頃からよい生活習慣を身につけておくこと  
が大切である。 [○]

③ 肥満傾向の人は、朝食を抜いて、体重を適正に  
保つようにするといいい。 [×]

④ 中学生期は、大人より多くのエネルギーを必要と  
するので、間食や夜食を多めに与えるようにするといいい。 [×]

⑤ 成人しても、飲酒はほとんどにして、喫煙はしない  
ほうがいい。 [○]