**健康理論　記述課題　設問**

**【健康理論\_カテゴリー１】**

設問１：コラム１～３を読み、ダイエットについて、体重より重視した方が良い事はなにか、また、

その理由について400字程度でまとめてください

設問２：コラム１～３を読み、主観的健康感とは何か？また、主観的健康感を高めるために、

どのような意識の持ち方が大切か400字程度でまとめてください

**【健康理論\_カテゴリー２】**

設問１：コラム４~６を読み、成人病から生活習慣病へ名称変更された理由と、生活習慣の改善で

大切なことは何かを400字程度でまとめてください

設問２：コラム４~６を読み、人間が本来もつ力とは何か？またその力を高めるためには

何が必要かを400字程度でまとめてください

**【健康理論\_カテゴリー３】**

設問１：コラム７を読み、カロリーについて、数値の大きさよりカロリーの内訳が大切な理由に

ついて考え400字程度でまとめてください

設問２：コラム７を読み、栄養のバランスを考える上で大切な事を、

（１）質と量（２）カロリーの内訳（３）俯瞰という言葉をすべて用いて

400字程度でまとめてください

**【健康理論\_カテゴリー４】**

設問１：コラム８~11を読み、消化活動が、健康のために最も重要な理由を400字程度で

まとめてください。

設問２：コラム８~11を読み、腸内環境を整える際の留意点について400字程度で

まとめてください

**【健康理論\_カテゴリー５】**

設問１：コラム１２~１４を読み、「氣」が身体に与える影響、また「氣」を支えるものについて

400字程度でまとめてください

設問２：コラム１２~１４を読み、生活のリズムを整える事が健康につながる理由について

400字程度でまとめてください