

### 3時間目－どうしてお腹がへるのかな？－

細井さんはダイエットをするために、食べる量を減らしています。食べるとエネルギーをとることになるので「太ってしまう」と思っているからです。

時間がたつと、だんだん細井さんは元気がなくなってきました。エネルギーは、運動など体を動かすことで消費されますが、細井さんは、あまり体を動かしていないので、エネルギーを消費していないはずです。



**質問** どうしてあまり体を動かしていないのに、元気がでないのだろう？

.....

.....

.....

.....



**分かったことを書き込もう！！**

運動をしなくても、体はエネルギーを消費する。



基礎代謝（きそたいしゃ）  
＝人が生きていくために必要な1日のエネルギー量  
人それぞれ数値は違います。

自分の **基礎代謝** = kcal