

【採点のポイント】

- ・正しい日本語表記がされているか。
- ・ライフスタイルの変化と運動不足の関係に言及しているか。
- ・食生活の変化に言及しているか。
- ・3つのキーワードを用いているか。

【解答例】

現代社会においては、冷蔵庫、洗濯機など家庭電化製品の普及、自動車、高速道路の普及など輸送・移動手段の変化、コンピュータ、インターネットなどの情報技術の発達が進んでいる。その結果、大幅な省力化が実現し、家庭、学校、職場において便利で快適なライフスタイルがもたらされてきている。

ヒトのからだは、本来、運動することによって、骨格が負荷を受けて強くしなやかになる。しかし、負荷を受けなければ骨格は弱くなる。また、運動によって、筋肉が強く太くなって増強されて筋肉量は増加する。その結果、基礎代謝量が上昇する。また、運動することによって、余剰エネルギーが消費されるとともに、心肺機能が高まる。なかでも、有酸素運動は、脂肪を燃焼させる。しかしながら、ライフスタイルの変化によって、生活にかかわる活動の量が減少し、著しい運動不足になっている。このように、運動不足は、骨格、筋肉、基礎代謝量などに影響を与え、消費エネルギーの減少をもたらす。

栄養摂取に関しては、従来の米を主とする日本型食生活から、動物性たんぱく質や脂肪の多い欧米型食生活へと大きく変化してきている。このほか、間食の増加、朝食の欠食、食事時間の乱れなどによって、食事バランスが崩れている。このような食生活の変化は過剰なエネルギーの摂取をもたらす。

以上のように、今日のライフスタイルの変化は運動不足をもたらす消費エネルギーを減少させる一方、栄養摂取の変化はエネルギーの過剰摂取を引き起こしている。このようなエネルギー摂取がエネルギー消費を上回るような状態は、肥満につながり、さらには、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の増加をもたらす。

以上のことから、適切な運動とバランスのとれた栄養が健康を維持するために重要である。（763字、32行）