

# 社会と情報プリント 35

## 組 番 氏名

### ➤ 原因と結果に関する情報の信憑性を判断しよう

#### 課題1 原因と結果の関係を再確認しよう

原因と結果を表すための書き方 ( ) → ( )

練習してみよう

スイッチと電気	スイッチを( ) → 電気が( )
太陽と明るさ	

#### 課題2 より良いダイエット方法を見つけよう

2人の博士が別々のダイエット方法を推奨している

主張している人	ダイエット方法の名前	ダイエットのやり方
アーミー博士	低炭水化物ダイエット	→ 体重が減る
ブライアン博士	低脂質高炭水化物 ダイエット	→ 体重が減る

それぞれの主張の信憑性を判断しよう

	あなたの考え	
	信憑性	理由
アーミー博士		
ブライアン博士		

#### 課題3 ダイエットに関する2人の博士の主張を整理して比較しよう

ステップ0 役割分担 司会( ) 書記( ) ( ) 発表( )

ステップ1 アーミー博士とブライアン博士の主張を、付箋を使って整理しよう

- ・一致しているところ
- ・主張が違っているところ
- ・どちらかだけが主張していること

原因と結果について、主張しているところは、→を使って表現しよう

ステップ2 主張が違っている理由を考えよう

私の考え	
------	--

ステップ3 主張が違っている理由をグループで考えよう

自分たちの班が考えた理由	
他の班が考えた理由	
先生が考えた理由	

( ) の違い

低炭水化物ダイエット : ( ) → ( ) → 体重減

低脂質高炭水化物ダイエット : ( ) → ( ) → 体重減

**課題4 信憑性を再評価しよう**

	信憑性	理由
低炭水化物 ダイエット		
低脂質高炭水化物 ダイエット		

**課題5 ふいかえり**

原因・結果の書き方を理解することができた・・・( 5 4 3 2 1 )

2つの主張が違っている理由を考えることができた・・・( 5 4 3 2 1 )

これから、文章や情報を見る時に、どのようにしたらよいと思うか書いてください

--

## **文章 A: 低炭水化物ダイエットの効果**：肥満患者の治療経験を 10 年もつ

アーミー・ワインバーガー医学博士のブログ記事（翻訳）

低炭水化物ダイエットの効果をサポートする研究はたくさんあります。肥満の男女 168 人が低炭水化物ダイエット（1 日の炭水化物摂取量を 20g 以下にする）に取り組みました。すると、最初の 3 ヶ月で平均して 10kg も減量できていました。このような効果は、低脂質ダイエット法ではみることができません。

炭水化物の摂取量を減らすと、最初の 1~2 週間で急激に減量することができます。この主要な理由は水の重さの減少です。炭水化物の摂取量が少なくなると、血糖値が下がります。すると、腎臓が身体の中から糖分と結びついている不必要なナトリウムが排出されたり、肝臓の中に蓄えられている糖分が使われたりするので、それらと結びついた水が体の中から排出されます。このようにして真剣に炭水化物の摂取を減らした人は、非常に早く体重の減少を経験できるのです。

## **文章 B: 低脂質・高炭水化物ダイエットが本当に効く**：プロの医学ジャーナリストの

ブライアン・サウンダーズ医学博士が書いたブログ記事（翻訳）

低脂質高炭水化物ダイエットは減量に本当によく効きます。48,000 人以上の女性を対象に、7 年の間追跡調査をしたところ、当初よりも平均して 5kg は減量できていることがわかりました。このような効果は、低炭水化物ダイエットではみることができません。

肉を含む食事はカロリーが高いため、摂取量を減らせば体重が減ります。肉に多く含まれる脂肪は、1 グラムあたりに 9 カロリーも含まれています。炭水化物は 1 グラムあたり 4 カロリーです。低脂質ダイエットでは、食べる脂肪の量を少なくして、炭水化物を食べます。すると、同じ重さの食べ物を摂取しても、合計の摂取カロリーを減らせるのです。このアプローチによって、カロリーの摂取を低く抑えつつ、脂肪以外の食べ物を食べて食欲が満たされるので、減量につながるのです。