



【問1】 経験的に言われてきたこととして、二つ挙げられています。抜き出しましょう。

「夜中にラーメンを食べると太る」「朝食抜きは良くない」

【問2】 夜に食べると太りやすくなるのは、夜になると何がたまりやすくなるからでしょう。

脂肪細胞

【問3】 人の体内時計は、調整しないと少しずつ遅れます。理由は何でしょう。

人の体内時計の1日は24時間よりも少し長い

【問3】 体内時計は脳だけではなく、どこにもあると書いてあるでしょう。

臓器など

【考えてみよう】 食事の時間と食べたものについて、家族で1週間調べてみよう。