

DVD を見て、次の問いに答えなさい。

**1** 人間のからだの仕組みと栄養について、( ) 内に適切な語句を下の語群から選び、答えなさい。

※①②③は順不同

食べ物を体内で ( ① ) ・ ( ② ) ・ ( ③ ) して、生きるために必要な成分をからだに取り入れる一連の流れを ( ④ ) といいます。

そして、( ④ ) のために食べ物から取り入れなければならない成分を ( ⑤ ) といいます。( ⑤ ) は、胃や腸で ( ⑥ ) ・ ( ⑦ ) され、活動のための ( ⑧ ) となり、私たちのからだをつくり、さらに、からだの ( ⑨ ) を調整する働きをします。

**【語群】** 分解 ・ 合体 ・ 阻害 ・ 吸収 ・ 合成 ・ 栄養 ・ 栄養素 ・ 食品 ・ 溶解 ・ 消化  
 吸収 ・ 合併 ・ やる気 ・ エネルギー ・ 体調 ・ 機能 ・ 新陳代謝

①	分解	②	吸収	③	合成
④	栄養	⑤	栄養素	⑥	消化
⑦	吸収	⑧	エネルギー	⑨	機能

**2** 炭水化物の特徴について、正しい語句を書き入れなさい。

◆炭水化物 —— 炭水化物は、体内で消化・吸収され、エネルギー源となる ( ① ) と、消化されにくい ( ② ) に分けられます。

ご飯やパンに含まれる ( ① ) は、腸で分解され ( ③ ) に変わります。そして、血液によって全身に運ばれ、からだを動かす ( ④ ) となります。( ② ) は、便秘を防ぐなど、からだの調子を整えます。

①	糖質	②	食物繊維	③	ぶどう糖	④	エネルギー
---	----	---	------	---	------	---	-------

調べてみよう！

●炭水化物が多く含まれている食品を調べて、書き出してみよう

穀類 (米, 小麦, めん類など)  
 いも類, 砂糖 など

**3** 脂質の特徴について、正しい語句を書き入れなさい。

◆脂質 —— 脂質は、( ① ) の維持を助けるほか、エネルギー源として体内に蓄えられます。また、脂質は ( ② ) の成分にもなる重要な栄養素です。さらに、脂質には ( ③ ) を守る働きもあります。脂質は、少しの量で多くのエネルギーとなるため、とり過ぎると ( ④ ) になるため注意しなければいけません。

①	体温	②	血液	③	骨	④	肥満
---	----	---	----	---	---	---	----

調べてみよう！

●脂質が多く含まれている食品を調べて、書き出してみよう

植物油, バター, ラード  
 種実, 肉類 など

**4** たんぱく質の特徴について、正しい語句を書き入れなさい。

◆たんぱく質 —— たんぱく質は、筋肉や臓器、血液などからだの ( ① ) の大部分をつくります。たんぱく質が不足すると、体力や ( ② ) が低下し、病気への ( ③ ) が弱くなります。

①	組織	②	免疫力	③	抵抗
---	----	---	-----	---	----

調べてみよう！

●たんぱく質が多く含まれている食品を調べて、書き出してみよう

肉類, 魚介類, 卵  
 大豆, 豆製品 など

**5** 自分が飲んでいる (飲んだことのある) サプリメントについて、調べなさい。

サプリメント名 含まれている成分とおもな働き

自由記述	自由記述
------	------