



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素の働きについて、() 内に適切な語句を答えなさい。

人間のからだは、多くの (①) からできており、(①) が私たちの (②) や (③) など
 を構成している。人間のからだは、(④) を除くと約 (⑤) % は (⑥) で構成されている。

人間は、からだの外から食物を取り入れ、からだの中で (⑦) という化学反応をおこし生きている。
 (⑦) とは、栄養素がからだの中で別の物質に変化することをいう。この仕組みを (⑧) という。
 また、そこから取り入れる物質を (⑨) という。

①	細胞	②	筋肉	③	骨
④	水分	⑤	50	⑥	たんぱく質
⑦	代謝	⑧	栄養	⑨	栄養素

2 五大栄養素の特徴について、正しい語句を書き入れなさい。

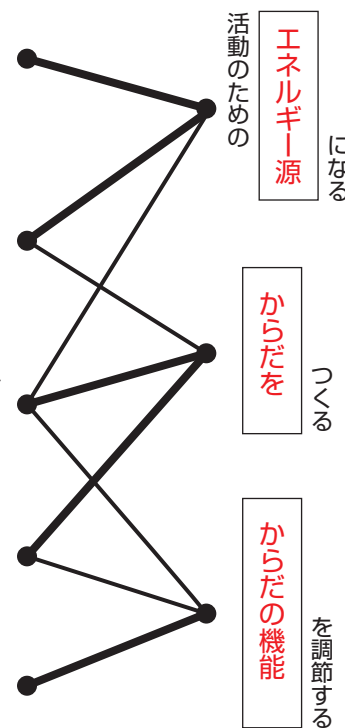
◆炭水化物 ——— おもにエネルギー源になる (**糖質**) と、
 消化されにくい (**食物繊維**) の総称。
 1 g あたり (**4**) kcal のエネルギーを
 発生する。

◆脂質 ——— (**脂質**) とグリセロールから構成され
 る。中性脂肪が多く含まれている。1 g あたり
 (**9**) kcal のエネルギーを発生する。

◆たんぱく質 ——— (**アミノ酸**) で構成され、体内で合成
 できない (**必須アミノ酸**) のバランスが
 よいものが上質である。1 g あたり (**4**)
 kcal のエネルギーを発生する。

◆無機質 (ミネラル) ——— 人間には欠かすことができない (**微量栄養素**)
 で、単一の元素から成分の総称。

◆ビタミン ——— (**水溶性**) と (**脂溶性**)
 に分けられる。体内では合成できず、不足すると
 (**欠乏症**) を起こす。



3 それぞれの栄養素について、以下の問いに答えなさい。

①炭水化物について、多く含まれている食品と特徴を答えなさい。

●多く含まれている食品

穀類 (米, 小麦, めん類など)
いも類, 砂糖 など

●特徴

糖質は、腸内で (**ぶどう糖**) などの単糖
 類に分解、吸収され、(**血液**) に溶けて全
 身に運ばれる。(**食物繊維**) は、ほとんど
 吸収されない。

②脂質について、多く含まれている食品と特徴を答えなさい。

●多く含まれている食品

植物油, バター, ラード
種実, 肉類 など

●特徴

1 g あたりのエネルギーが (**多**) く、少量で
 も多くのエネルギーを得ることができる。とりすぎる
 と、(**脂肪**) が蓄積する肥満や血中脂質が
 増加する (**脂質異常症**) になる。

③たんぱく質について、多く含まれている食品と特徴を答えなさい。

●多く含まれている食品

肉類, 魚介類, 卵
大豆, 豆製品 など

●特徴

たんぱく質は、(**アミノ酸**) に分解・吸収
 される。これがからだの組織へと (**再合成**)
 される。人間が体内で合成することができず食品から
 摂取する必要がある (**必須アミノ酸**) がある。

④無機質について、多く含まれている食品と特徴を答えなさい。

●多く含まれている食品

乳・乳製品, 魚介類
野菜類 など

●特徴

無機質は、(**骨**) や (**肌**) などからだの構
 成成分になる。体内で合成されない (**必須ミネラル**) は、
 16 種類あるといわれている。日本人は、骨をつくる
 (**カルシウム**) 不足、() 過剰の傾向にある。
ナトリウム

⑤ビタミンについて、多く含まれている食品と特徴を答えなさい。

●多く含まれている食品

野菜類, くだもの類
豆類, いも類 など

●特徴

ビタミンは、きわめて微量で作用する栄養素だが、
 (**体内で合成**) できない。ビタミンが不足すると
 (**欠乏症**) を起こすが、大量に摂取すると
 (**過剰症**) を起こし健康を害する危険がある。

4 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

[**自由記述**]

含まれている成分とおもな働き

[**自由記述**]