

栄養素まとめ.1

名前

解答

解答

問 次の表の()に適切な語句を入れよ。

五大栄養素	働き
(たんぱく質)	<ul style="list-style-type: none"> •主に(筋肉)や臓器、血液、皮膚、髪などをつくるもとになる。 •体内で分解され、エネルギー源となる。 •(動物)性たんぱく質には体内でつくりできない(必須アミノ酸)がバランスよく含まれている。 •1gあたりのエネルギーは約(4)kcalである。
(無機質)	<ul style="list-style-type: none"> •食品に含まれる量が(少ない)。 •体をつくり、体の(調子)を整える働きがある。 (カルシウム、リン) …主に骨や(歯)をつくるもととなる。 (鉄) …主に(血)液をつくるもとになる。不足すると(貧血)になりやすい。
(ビタミン)	<ul style="list-style-type: none"> •主に体の(調子)を整える働きがある。 •(水溶性)ビタミン(B₁、B₂、C)と、(脂溶性)ビタミン(A、D)に分けられる。 (水溶性) ビタミン …余分に摂取したときは、(体外)へ排出される。 (脂溶性) ビタミン …(体内)に蓄えられる。 •ビタミン(A)…目の働きを助け、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがある。(動物)性食品に含まれている。(植物)性食品に含まれている橙黄色の(カロテン)は体内で分解され、(レチノール)に変わる。 •ビタミン(B₁、B₂)…炭水化物や脂質が体内でエネルギーに変わる時に必要となる。 •ビタミン(C)…血管を丈夫にし、傷の(回復)を早める。 •ビタミン(D)…(骨)や歯を丈夫にする。
(炭水化物)	<ul style="list-style-type: none"> •この五大栄養素は、糖質と(食物繊維)に分けることができる。 糖質…糖質であるでんぷんや砂糖は消化管でぶどう糖などに分解され、吸収される。これらは体内で(エネルギー源)となる。 (食物繊維)…消化されない。(腸)の調子を整え、(便通)を良くする。 •1gあたりのエネルギーは約(4)kcalである。
(脂質)	<ul style="list-style-type: none"> •食品に含まれる(脂質)のほとんどは脂肪。 •脂肪は(エネルギー源)となる。 •(脂質)は細胞膜、ホルモン、核膜など人体を構成する成分でもある。 •1gあたりのエネルギーは約(9)kcalである。

