

栄養素①

名前

解答

解答

問1 五大栄養素を挙げよ。

(たんぱく質) (無機質) (ビタミン)
 (炭水化物) (脂質)

問2 体の組織をつくるもととなる栄養素は何か。

(たんぱく質) (無機質) (脂質)

問3 体の調子を整える栄養素は何か。

(ビタミン) (無機質)

問4 エネルギー源となる栄養素は何か。

(炭水化物) (脂質) (たんぱく質)

問5 健康な体をつくったり、体の調子を整えたり、体を活動させたりする働きを何というか。

(栄養)

問6 栄養素ではないが、消化、吸収された栄養素の運搬、体内でできた老廃物の運搬・排出、体温の調節などの役割を果たしているものは何か。

(水)

問7 五大栄養素の中で、筋肉や臓器、血液などをつくるもとになるものは何か。

(たんぱく質)

問8 無機質の中で、骨や歯をつくるもとになるものは何か。

(カルシウム、リン)

問9 無機質の中で、血液をつくるもとになるものは何か。

(鉄)

問10 ビタミンを二種類に分けると、何と何になるか。

(脂溶性ビタミン) (水溶性ビタミン)

問11 脂溶性ビタミンとは何か。

(油に溶けやすいビタミン)

問12 水溶性ビタミンとは何か。

(水に溶けやすいビタミン)

問13 脂溶性ビタミンにはどのようなものがあるか。

(ビタミンA、ビタミンD など)

問14 水溶性ビタミンにはどのようなものがあるか。

(ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC など)

問15 目の働きを助け、皮膚や喉、鼻の粘膜を健康に保つビタミンは何か。

(ビタミンA)

