

栄養素①

名前 _____



解答

問1 五大栄養素を挙げよ。

() () ()
() ()

問2 体の組織をつくるもととなる栄養素は何か。

() () ()

問3 体の調子を整える栄養素は何か。

() ()

問4 エネルギー源となる栄養素は何か。

() () ()

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。

()

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。

()

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。

()

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。

()

問9 無機質の中で、血液をつくるもとになるものは何か。

()

問10 ビタミンを二種類に分けると、何と何になるか。

() ()

問11 脂溶性ビタミンとは何か。

()

問12 水溶性ビタミンとは何か。

()

問13 脂溶性ビタミンにはどのようなものがあるか。

()

問14 水溶性ビタミンにはどのようなものがあるか。

()

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。

()

