

栄養素②

名前

解答

解答

問1 炭水化物や脂質が体内でエネルギーに変わる時に必要なビタミンは何か。

( ビタミンB1、ビタミンB2 )

問2 血管を丈夫にし、傷の回復を早めるビタミンは何か。

( ビタミンC )

問3 骨や歯などを丈夫にするビタミンは何か。

( ビタミンD )

問4 主にエネルギーとなる栄養素で、糖質と食物繊維を含むものは何か。

( 炭水化物 )

問5 消化管でぶどう糖などに分解されて吸収されるものは何か。

( 糖質 )

問6 エネルギー源にはならないが、腸の調子を整え、便通をよくするものは何か。

( 食物繊維 )

問7 主にエネルギーとなる栄養素で、そのほとんどは脂肪である。細胞膜などの人体の構成成分にもなるものは何か。

( 脂質 )

問8 たんぱく質、炭水化物、脂質は1gあたりそれぞれ約何kcalか。

たんぱく質 約 ( 4 ) kcal      炭水化物 約 ( 4 ) kcal      脂質 約 ( 9 ) kcal

問9 体の約55～68%を占めているものは何か。

( 水 )

問10 体における水の働きについて4つ挙げよ。

( 栄養素の運搬 ) ( 老廃物の運搬・排出 )  
( 体温調節 ) ( 消化 など )

問11 とることが望ましいエネルギー量と栄養素の量の基準を示したものを何というか。

( 食事摂取基準 )

問12 たんぱく質を多く含む食品の例を挙げよ。

( 大豆、プロセスチーズ、ぶた肉(もも)、卵など )

問13 カルシウムを多く含む食品の例を挙げよ。

( カットわかめ、まこんぶ、プロセスチーズなど )

問14 カロテンを多く含む食品の例を挙げよ。

( しそ、にんじん、ほうれん草、かぼちゃなど )

問15 ビタミンCを多く含む食品の例を挙げよ。

( ブロッコリー、レモン、いちご、じゃがいもなど )

