

栄養素③

名前 \_\_\_\_\_



解答

- 問1 炭水化物を多く含む食品の例を挙げよ。 ( )
- 問2 脂質を多く含む食品の例を挙げよ。 ( )
- 問3 どの栄養素を多く含むかによって、食品を6つにグループ分けしたものを何というか。  
( )
- 問4 1群には何があるか。 ( )
- 問5 12～14歳の1群の摂取量の目安は1人1日何gか。 女性 ( ) g 男性 ( ) g
- 問6 2群には何があるか。 ( )
- 問7 12～14歳の2群の摂取量の目安は1人1日何gか。 ( )
- 問8 3群には何があるか。 ( )
- 問9 12～14歳の3群の摂取量の目安は1人1日何gか。 ( )
- 問10 4群には何があるか。 ( )
- 問11 12～14歳の4群の摂取量の目安は1人1日何gか。 ( )
- 問12 5群には何があるか。 ( )
- 問13 12～14歳の5群の摂取量の目安は1人1日何gか。 女性 ( ) g 男性 ( ) g
- 問14 6群には何があるか。 ( )
- 問15 12～14歳の6群の摂取量の目安は1人1日何gか 女性 ( ) g 男性 ( ) g
- 問16 主に体の組織をつくるのは何群か。 ( )
- 問17 主に体の調子を整えるのは何群か。 ( )
- 問18 主にエネルギーになるのは何群か。 ( )
- 問19 食事作りの計画を何というか。 ( )
- 問20 献立には主菜の他に何があるか。 ( )
- 問21 次の文の( )に適切な語句を入れよ。

献立を考えるときには、( )の目安や食品の( )をもとにします。

他に、食べる人の( )、味付けや調理法、費用、準備に要する( )、気候、

食品の( )なども考えて、献立を工夫します。

