

## 栄養素③

名前

解答

解答

- 問1 炭水化物を多く含む食品の例を挙げよ。 ( 砂糖、精白米、スパゲッティ、食パンなど )
- 問2 脂質を多く含む食品の例を挙げよ。 ( 大豆油、バター、マヨネーズ、くるみなど )
- 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。  
( 6つの食品群 )
- 問4 1群には何があるか。 ( 魚、肉、卵、豆、豆製品 )
- 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 ( 300 ) g 男性 ( 330 ) g
- 問6 2群には何があるか。 ( 牛乳、乳製品、骨ごと食べる小魚、海藻 )
- 問7 12～14歳の2群の摂取量の目安は1人1日何gか。 ( 400g )
- 問8 3群には何があるか。 ( 緑黄色野菜 )
- 問9 12～14歳の3群の摂取量の目安は1人1日何gか。 ( 100g )
- 問10 4群には何があるか。 ( その他の野菜、果物、きのこ )
- 問11 12～14歳の4群の摂取量の目安は1人1日何gか。 ( 400g )
- 問12 5群には何があるか。 ( 穀物、いも、砂糖 )
- 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 ( 650 ) g 男性 ( 700 ) g
- 問14 6群には何があるか。 ( 油脂、種実 )
- 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 ( 20 ) g 男性 ( 25 ) g
- 問16 主に体の組織をつくるのは何群か。 ( 1群、2群 )
- 問17 主に体の調子を整えるのは何群か。 ( 3群、4群 )
- 問18 主にエネルギーになるのは何群か。 ( 5群、6群 )
- 問19 食事作りの計画を何というか。 ( 献立 )
- 問20 献立には主菜の他に何があるか。 ( 主食、副菜、汁物 など )
- 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、( 食品群別摂取量 )の目安や食品の( 概量 )をもとにします。

他に、食べる人の( 好み )、味付けや調理法、費用、準備に要する( 時間 )、気候、

食品の( 旬 )なども考えて、献立を工夫します。

