

健康と食生活

名前

解答

解答

問1 生命を維持するために最小限必要なエネルギーの消費量を何というか。

(基礎代謝量)

問2 1日に消費するエネルギー量は、どのように定められているか。

(基礎代謝量に、学習・運動などによって消費するエネルギー量を加えたもの。)

問3 人はエネルギーをどのように補給するか。 (食事)

問4 食物には何が含まれているか。 (栄養素)

問5 たんぱく質の不足により生じる障害は、どのようなものがあるか。

(体力低下、筋肉量の減少)

問6 カルシウムの不足により生じる障害は、どのようなものがあるか。

(骨や歯の発育不良)

問7 鉄の不足により生じる障害は、どのようなものがあるか。

(貧血、疲れやすくなる、息切れ)

問8 ビタミンAの不足により生じる障害は、どのようなものがあるか。

(視力低下、抵抗力低下、皮膚病)

問9 脂肪のとりすぎにより生じる障害は、どのようなものがあるか。

(肥満、動脈硬化、大腸がん)

問10 ナトリウムのとりすぎにより生じる障害は、どのようなものがあるか。

(高血圧)

問11 次の表は栄養素が偏るとおこる障害の例をまとめたものである。□から栄養素を選び、空欄を埋めよ。

	栄養の不足している				栄養のとりすぎである	
栄養素	たんぱく質	鉄	ビタミンA	カルシウム	ナトリウム(食塩)	脂肪
症状	体力低下 筋肉量の減少	貧血 発育不良	視力低下 抵抗力の低下 皮膚病	骨や歯の 発育不良	高血圧	肥満 動脈硬化 大腸がん

たんぱく質 脂肪 ビタミンA カルシウム ナトリウム(食塩) 鉄

