



解答

健康と食生活

名前 _____

- 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。
()
- 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。
()
- 問3 人はエネルギーをどのように補給するか。()
- 問4 食物には何が含まれているか。()
- 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。
()
- 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。
()
- 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。
()
- 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。
()
- 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。
()
- 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。
()
- 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						
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

