

栄養素の種類と働きを調べよう

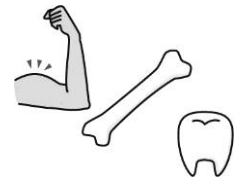
1 栄養素の種類と働きについて、() に適切な語句や数字を入れてまとめましょう。

また、栄養素は体の中でどのような働きをするか、線で結びましょう。

たんぱく質

- ・主に () や臓器、() などをつくるものになる。
- ・エネルギー源 1 g = 約 () kcal

主に()を
つくる



無機質

- ・カルシウムやリン… () や () をつくる。
- ・鉄… () をつくるものになる。

ビタミン

- ◎脂溶性ビタミン…ビタミン () など
- ◎水溶性ビタミン…ビタミン () など
 - ・ビタミンAは () の働きを助け、() を健康に保つ。
 - ・ビタミンB₁・B₂は炭水化物や脂質が体内で () に変わるときに必要である。
 - ・ビタミンCは () を丈夫にし、傷の回復を早める。
 - ・ビタミンDは () や () などを丈夫にする。

主に()
を整える



炭水化物

- ・糖質と食物繊維がある。
- ・糖質は体内で分解されて () などになる。
- ・糖質はエネルギー源 1 g = 約 () kcal
- ・食物繊維はエネルギー源にはならないが、() の調子を整え () を良くする。

主に
() に
なる



脂質

- ・エネルギー源 1 g = 約 () kcal
- ・細胞膜などの構成成分になる。

2 水の働きについてまとめましょう。

- ・体の中に約 () %含まれる。
- ・栄養素の () , 老廃物の運搬 () , () 調節などの役割がある。

自己評価 栄養素の種類と働きが分かりましたか。

(A ・ B ・ C)

中学生に必要な栄養について考えよう

1 食事摂取基準について、() 内に適切な語句を入れてまとめましょう。

食事摂取基準……私たちが1日にとることが望ましい()や()の量の基準を示したもの。()や(), 日常生活の内容によって異なる。

2 エネルギーや栄養素の単位と、12~14歳男女の食事摂取基準を表にまとめ、成人と比べましょう。

エネルギー・栄養素	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	ビタミンD	
単位										
12~14歳	男									
	女									
30~49歳	男	2,650	60	650	7.5	900	1.4	1.6	100	5.5
	女	2,000	50	650	10.5	700	1.1	1.2	100	5.5

(1) 12~14歳の食事摂取基準が、男女それぞれ30~49歳より多くなっているものを書きましょう。

男 ()
女 ()

(2) (1) の理由について、() に適切な語句を入れましょう。

中学生の時期は、身長や()の増加が著しく、()も活発な時期であるため。

3 教科書P29の資料「スポーツと栄養」を読み、気づいたことを書きましょう。
