

DVD を見て、次の問いに答えなさい。

1 人間のからだの仕組みと栄養素の働きについて、() 内に適切な語句を答えなさい。

人間のからだは、多くの (①) からできており、(①) が私たちの (②) や (③) など
 を構成している。人間のからだは、(④) を除くと約 (⑤) % は (⑥) で構成されている。

人間は、からだの外から食物を取り入れ、からだの中で (⑦) という化学反応をおこし生きている。
 (⑦) とは、栄養素がからだの中で別の物質に変化することをいう。この仕組みを (⑧) という。
 また、そこから取り入れる物質を (⑨) という。

①	細胞	②	筋肉	③	骨
④	水分	⑤	50	⑥	たんぱく質
⑦	代謝	⑧	栄養	⑨	栄養素

2 五大栄養素の特徴について、正しい語句を書き入れなさい。

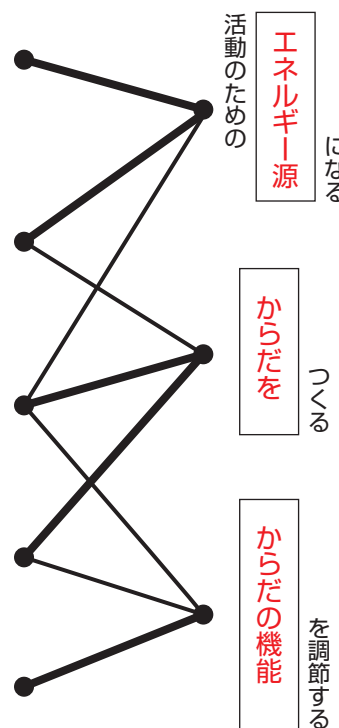
◆炭水化物 ——— おもにエネルギー源になる (**糖質**) と、
 消化されにくい (**食物繊維**) の総称。
 1 g あたり (**4**) kcal のエネルギーを
 発生する。

◆脂質 ——— (**脂肪酸**) とグリセロールから構成され
 される。中性脂肪が多く含まれている。1 g あたり
 (**9**) kcal のエネルギーを発生する。

◆たんぱく質 ——— (**アミノ酸**) で構成され、体内で合成
 できない (**必須アミノ酸**) のバランスが
 よいものが上質である。1 g あたり (**4**)
 kcal のエネルギーを発生する。

◆無機質 (ミネラル) ——— 人間には欠かすことができない (**微量栄養素**)
 で、単一の元素から成分の総称。

◆ビタミン ——— (**水溶性**) と (**脂溶性**)
 に分けられる。体内では合成できず、不足すると
 (**欠乏症**) を起こす。



3 それぞれの栄養素について、以下の問いに答えなさい。

①炭水化物について、多く含まれている食品と特徴を答えなさい。

●多く含まれている食品

穀類 (米, 小麦, めん類など)
いも類, 砂糖 など

●特徴

糖質は、腸内で (**ぶどう糖**) などの単糖
 類に分解、吸収され、(**血液**) に溶けて全
 身に運ばれる。(**食物繊維**) は、ほとんど
 吸収されない。

②脂質について、多く含まれている食品と特徴を答えなさい。

●多く含まれている食品

植物油, バター, ラード
種実, 肉類 など

●特徴

1 g あたりのエネルギーが (**多**) く、少量で
 も多くのエネルギーを得ることができる。とりすぎる
 と、(**脂肪**) が蓄積する肥満や血中脂質が
 増加する (**脂質異常症**) になる。

③たんぱく質について、多く含まれている食品と特徴を答えなさい。

●多く含まれている食品

肉類, 魚介類, 卵
大豆, 豆製品 など

●特徴

たんぱく質は、(**アミノ酸**) に分解・吸収
 される。これがからだの組織へと (**再合成**)
 される。人間が体内で合成することができず食品から
 摂取する必要がある (**必須アミノ酸**) がある。

④無機質について、多く含まれている食品と特徴を答えなさい。

●多く含まれている食品

乳・乳製品, 魚介類
野菜類 など

●特徴

無機質は、(**骨**) や (**肌**) などからだの構
 成成分になる。体内で合成されない (**必須ミネラル**) は、
 16 種類あるといわれている。日本人は、骨をつくる
 (**カルシウム**) 不足、() 過剰の傾向にある。
ナトリウム

⑤ビタミンについて、多く含まれている食品と特徴を答えなさい。

●多く含まれている食品

野菜類, くだもの類
豆類, いも類 など

●特徴

ビタミンは、きわめて微量で作用する栄養素だが、
 (**体内で合成**) できない。ビタミンが不足する
 と (**欠乏症**) を起こすが、大量に摂取する
 と (**過剰症**) を起こし健康を害する危険がある。

4 自分が飲んでいる (飲んだことのある) サプリメントについて、調べなさい。

サプリメント名

[**自由記述**]

含まれている成分とおもな働き

[**自由記述**]

DVD を見て、次の問いに答えなさい。

1 人間のからだの仕組みと栄養について、() 内に適切な語句を下の語群から選び、答えなさい。

※①②③は順不同

食べ物を体内で (①) ・ (②) ・ (③) して、生きるために必要な成分をからだに取り入れる一連の流れを (④) といいます。

そして、(④) のために食べ物から取り入れなければいけない成分を (⑤) といいます。(⑤) は、胃や腸で (⑥) ・ (⑦) され、活動のための (⑧) となり、私たちのからだをつくり、さらに、からだの (⑨) を調整する働きをします。

【語群】 分解 ・ 合体 ・ 阻害 ・ 吸収 ・ 合成 ・ 栄養 ・ 栄養素 ・ 食品 ・ 溶解 ・ 消化
 吸収 ・ 合併 ・ やる気 ・ エネルギー ・ 体調 ・ 機能 ・ 新陳代謝

①	分解	②	吸収	③	合成
④	栄養	⑤	栄養素	⑥	消化
⑦	吸収	⑧	エネルギー	⑨	機能

2 炭水化物の特徴について、正しい語句を書き入れなさい。

◆炭水化物 ———— 炭水化物は、体内で消化・吸収され、エネルギー源となる (①) と、消化されにくい (②) に分けられます。

ご飯やパンに含まれる (①) は、腸で分解され (③) に変わります。そして、血液によって全身に運ばれ、からだを動かす (④) となります。(②) は、便秘を防ぐなど、からだの調子を整えます。

①	糖質	②	食物繊維	③	ぶどう糖	④	エネルギー
---	----	---	------	---	------	---	-------

調べてみよう！

●炭水化物が多く含まれている食品を調べて、書き出してみよう

穀類 (米, 小麦, めん類など)
 いも類, 砂糖 など

3 脂質の特徴について、正しい語句を書き入れなさい。

◆脂質 ———— 脂質は、(①) の維持を助けるほか、エネルギー源として体内に蓄えられます。また、脂質は (②) の成分にもなる重要な栄養素です。さらに、脂質には (③) を守る働きもあります。脂質は、少しの量で多くのエネルギーとなるため、とり過ぎると (④) になるため注意しなければいけません。

①	体温	②	血液	③	骨	④	肥満
---	----	---	----	---	---	---	----

調べてみよう！

●脂質が多く含まれている食品を調べて、書き出してみよう

植物油, バター, ラード
 種実, 肉類 など

4 たんぱく質の特徴について、正しい語句を書き入れなさい。

◆たんぱく質 ———— たんぱく質は、筋肉や臓器、血液などからだの (①) の大部分をつくります。たんぱく質が不足すると、体力や (②) が低下し、病気への (③) が弱くなります。

①	組織	②	免疫力	③	抵抗
---	----	---	-----	---	----

調べてみよう！

●たんぱく質が多く含まれている食品を調べて、書き出してみよう

肉類, 魚介類, 卵
 大豆, 豆製品 など

5 自分が飲んでいる (飲んだことのある) サプリメントについて、調べなさい。

サプリメント名 _____ 含まれている成分とおもな働き _____

自由記述 _____ 自由記述 _____