



◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

体に必要な5大栄養素

体の組織をつくり、エネルギー源となる糖質・脂質・タンパク質を3大栄養素といいます。そして、これらの分解や合成を助け、健康維持や体調管理に欠かせないビタミンとミネラルを加えたものを5大栄養素といいます。

それぞれの栄養素を含む食材が思い浮かびますか？栄養素を意識して、バランスの取れた食事を摂りましょう。

(1) 3大栄養素とは、何ですか？

(2) 5大栄養素のうち、3大栄養素以外の栄養素はなんですか？

(3) 炭水化物を多く含む食品を3つ挙げましょう。

炭水化物

炭水化物は糖質と食物繊維の2つに分けられます。糖質は体や脳を動かす即効性のエネルギーです。食物繊維は人間の消化酵素では分解されない食物中の成分で環境を整えてくれます。

「炭水化物は太る」というイメージを持たれがちですが、ダイエット中も食物繊維を多く含む食材を選ぶなど、上手に取り入れましょう。

(1) 炭水化物は何と何に分けられますか？

(2) 食物繊維にはどんな働きがありますか？

(3) 炭水化物はどんなイメージを持たれがちですか？



◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

脂質

脂質は少量で多くのエネルギーを得ることができます。効率のよいエネルギー源ですが、摂り過ぎは肥満につながるので注意が必要です。

脂質を多く含む食品にはバターやマヨネーズなどがありますが、体によくないとされている油もあるので、良質なものを選ぶようにしましょう。オリーブオイルなどがおすすめです。

- (1) 脂質を摂取する際、どのようなことに注意が必要ですか？
- (2) 脂質を多く含む食品にはどのようなものがありますか？
- (3) おすすめのオイルは何ですか？

タンパク質

タンパク質は筋肉、皮膚、血液などの組織をつくる重要な栄養素です。20種類のアミノ酸で構成され、そのうち9種類は体内で合成できないため、食事から補う必要があります。

タンパク質を多く含む食品は、魚や肉などの動物性のものと、豆類などの植物性のものがありますので、バランスよく摂取するようにしましょう。

- (1) タンパク質はどのような組織を作るのに重要な栄養素ですか？
- (2) 20種類のアミノ酸のうち、体内で合成できないのは何種類ですか？
- (3) タンパク質には何性と何性のものがありますか？



◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

ビタミン・ミネラル

ビタミン・ミネラルは体の調子を整えるのに役立ちます。必要量は少ないですが、体内で合成できないものが多いので、食物から摂取する必要があります。ビタミンは野菜・果物・キノコ、ミネラルは牛乳・乳製品・小魚・海藻などに多く含まれています。

- (1) ビタミン・ミネラルはなぜ食物から摂取する必要があるのですか？
- (2) ビタミンはどのような食材に含まれていますか？
- (3) ミネラルはどのような食材に含まれていますか？

免疫機能について

5大栄養素の中で免疫機能がきちんと働くために積極的に摂取したい栄養素は、タンパク質、ビタミンC、ビタミンDなどと言われています。このなかでもビタミンDは、多くの人が不足しがちなビタミンですが、紫外線に当たることで体内で合成できる珍しいビタミンです。1日に20分程度は日に当たるようにしましょう。

- (1) 免疫機能のために必要な栄養は何ですか？
- (2) その中で不足しがちなビタミンは何ですか？
- (3) 「(2)」のビタミンは何をすると体内で合成されますか？