

題材名	年 組 番	16問
(中学校) 食生活と栄養	氏名	

(1) 健康を支える3本の柱とは何だろう？ () にあてはまる言葉を入れてみよう。

- ① 栄養的にバランスの良い (**食事**)。
 ② 適度な (**運動**)。
 ③ 十分な (**休養**)。

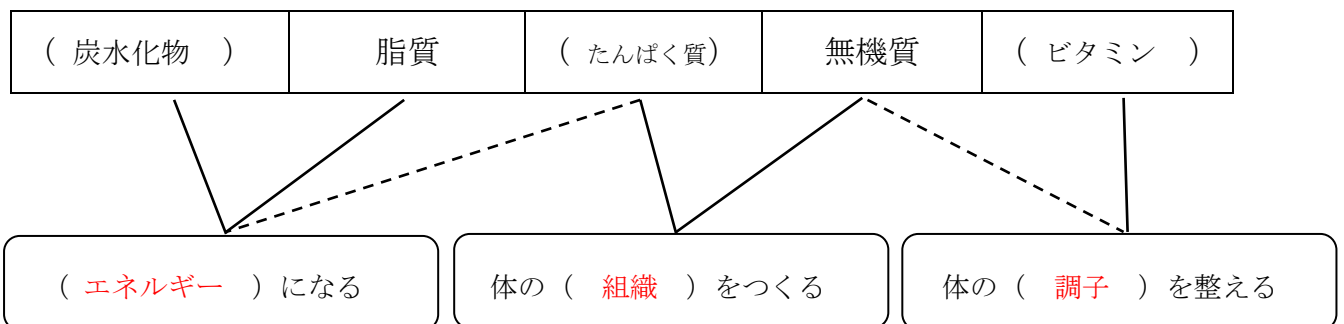


(2) 食事の役割について考え、() にあてはまる言葉を入れてみよう。

- ① 生活の (**リズム**) をつくる。
 ② 楽しみである。
 ③ からだをつくり、活動の (**エネルギー**) になる。
 ④ (**ふれあい**) の場となる。
 ⑤ (**文化**) を伝える。

(3) 次の表は、食品に含まれている栄養素の種類と働きをまとめています。

() にあてはまる言葉を入れてみよう。



(4) 水は栄養素には含まれませんが、生命維持のために必要不可欠です。

水の働きについて、() にあてはまる言葉を入れてみよう。

- ① 消化吸収された (**栄養素**) の運搬。
 ② 体内でできた (**老廃物**) の運搬・排出。
 ③ (**体温**) の調節。

題材名	年 組 番	19問
(中学校) 食生活と栄養	氏名	

○ 次の表は、栄養素の種類と働きについてまとめたものです。() にあてはまる言葉や数字を入れてみよう。

主にエネルギーとなる。 	<table> <tr> <th colspan="2">栄養素の名前</th><th>働 き</th></tr> <tr> <td colspan="2">炭水化物</td><td>炭水化物には糖質と(③食物繊維)がある。糖質であるでんぷんや砂糖は、体内で分解されておもに(④ぶどう糖)になり、エネルギー源となる。 (③)は、エネルギー源にはならないが、(⑤腸)の調子を整え、便通をよくする。 1gあたり(⑥4) kcal</td></tr> <tr> <td colspan="2">(①脂質)</td><td>食品中の(①)のほとんどは脂肪である。脂肪は、体内で(⑦脂肪酸)とグリセリンに分解されて、エネルギー源となる。また、(⑧細胞膜)の構成成分としても重要な働きをしている。 1gあたり(⑨9) kcal</td></tr> <tr> <td colspan="2">たんぱく質</td><td>主に(⑩筋肉)、臓器、血液などをつくるもとになる。また、体内で分解されてエネルギー源となる。動物性たんぱく質には、体内でつくることができない(⑪必須アミノ酸)が豊富にふくまれている。 1gあたり(⑫4) kcal</td></tr> <tr> <td rowspan="2">② 無機質</td><td>カルシウム</td><td>主に(⑬骨)や歯をつくるもとになる。不足すると骨粗しょう症になることがある。</td></tr> <tr> <td>鉄</td><td>主に(⑭血液)をつくるもとになる。不足すると(⑮貧血)になることがある。</td></tr> <tr> <td rowspan="4">ビタミン</td><td>A</td><td>(⑯目)の働きを助け、皮ふを健康に保つ。</td></tr> <tr> <td>B1 B2</td><td>炭水化物や脂質が体内で(⑰エネルギー)に変わるときに必要である。</td></tr> <tr> <td>C</td><td>血管を丈夫にし、(⑱傷)の回復を早める。</td></tr> <tr> <td>D</td><td>(⑲骨)や歯を丈夫にする。</td></tr> </table>		栄養素の名前		働 き	炭水化物		炭水化物には糖質と(③食物繊維)がある。糖質であるでんぷんや砂糖は、体内で分解されておもに(④ぶどう糖)になり、エネルギー源となる。 (③)は、エネルギー源にはならないが、(⑤腸)の調子を整え、便通をよくする。 1gあたり(⑥4) kcal	(①脂質)		食品中の(①)のほとんどは脂肪である。脂肪は、体内で(⑦脂肪酸)とグリセリンに分解されて、エネルギー源となる。また、(⑧細胞膜)の構成成分としても重要な働きをしている。 1gあたり(⑨9) kcal	たんぱく質		主に(⑩筋肉)、臓器、血液などをつくるもとになる。また、体内で分解されてエネルギー源となる。動物性たんぱく質には、体内でつくることができない(⑪必須アミノ酸)が豊富にふくまれている。 1gあたり(⑫4) kcal	② 無機質	カルシウム	主に(⑬骨)や歯をつくるもとになる。不足すると骨粗しょう症になることがある。	鉄	主に(⑭血液)をつくるもとになる。不足すると(⑮貧血)になることがある。	ビタミン	A	(⑯目)の働きを助け、皮ふを健康に保つ。	B1 B2	炭水化物や脂質が体内で(⑰エネルギー)に変わるときに必要である。	C	血管を丈夫にし、(⑱傷)の回復を早める。	D	(⑲骨)や歯を丈夫にする。
栄養素の名前		働 き																										
炭水化物		炭水化物には糖質と(③食物繊維)がある。糖質であるでんぷんや砂糖は、体内で分解されておもに(④ぶどう糖)になり、エネルギー源となる。 (③)は、エネルギー源にはならないが、(⑤腸)の調子を整え、便通をよくする。 1gあたり(⑥4) kcal																										
(①脂質)		食品中の(①)のほとんどは脂肪である。脂肪は、体内で(⑦脂肪酸)とグリセリンに分解されて、エネルギー源となる。また、(⑧細胞膜)の構成成分としても重要な働きをしている。 1gあたり(⑨9) kcal																										
たんぱく質		主に(⑩筋肉)、臓器、血液などをつくるもとになる。また、体内で分解されてエネルギー源となる。動物性たんぱく質には、体内でつくることができない(⑪必須アミノ酸)が豊富にふくまれている。 1gあたり(⑫4) kcal																										
② 無機質	カルシウム	主に(⑬骨)や歯をつくるもとになる。不足すると骨粗しょう症になることがある。																										
	鉄	主に(⑭血液)をつくるもとになる。不足すると(⑮貧血)になることがある。																										
ビタミン	A	(⑯目)の働きを助け、皮ふを健康に保つ。																										
	B1 B2	炭水化物や脂質が体内で(⑰エネルギー)に変わるときに必要である。																										
	C	血管を丈夫にし、(⑱傷)の回復を早める。																										
	D	(⑲骨)や歯を丈夫にする。																										
主に体の組織をつくる。 																												
主に体の調子を整える。 																												

チャレンジシート③ ジャンプ

学習日 年 月 日

題材名	年 組 番	4問
(中学校) 食生活と栄養	氏名	

(1) 私たちが1日にとることが望ましいエネルギーや栄養素の量を示したものを何といいますか。
(食事摂取基準)

(2) 中学生の時期は、身長や体重の増加が著しく、活動も活発であるため栄養素を十分にとる必要があります。成人に比べて、男女ともに中学生のほうが多く摂取しなければならない栄養素を2つ答えなさい。

(カルシウム) (鉄)

(3) 私たちは、食生活の中で塩分や糖分をとりすぎる傾向があります。次にあげる飲み物の中で、糖分を最も多く含むのはどれでしょうか。番号で答えなさい。

(ただし、①～③は全て同じ分量で比較するものとする。)

(③)

【参考】500ml ペットボトルでの糖分量の比較

①オレンジジュース・・・53g	※ただし、①や②にもたくさんの糖分が含まれているので注意しましょう。
②清涼飲料水・・・33.5g	
③炭酸飲料・・・57g	

① 100%オレンジジュース

② 清涼飲料水

③ 炭酸飲料



(4) あなたの日頃の食生活を点検し、問題点と改善策を考えてみよう。

問題点	改善策
(例) 朝食を食べない日がある。	(例) 早寝早起きを心がけ、毎日朝食を食べるようにする。

