

食事摂取基準「中学生に必要な栄養」 定期テスト対策練習問題まとめ

年	組	番	名前
---	---	---	----

次の表を見て、問の文章中の（ ）に当てはまる言葉を答えなさい。

年齢	性別	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	ビタミンD(μg)
12-14	男	2,600	60	1,000	11.5	800	1.4	1.6	95	5.5
12-14	女	2,400	55	800	14.0	700	1.3	1.4	95	5.5
15-17	男	2,850	65	800	9.5	900	1.5	1.7	100	6.0
15-17	女	2,300	55	650	10.5	650	1.2	1.4	100	6.0
30-49	男	2,650	60	650	7.5	900	1.4	1.6	100	5.5
30-49	女	2,000	50	650	10.5	700	1.1	1.2	100	5.5

問1 上の表は、私たちが1（ア）にとることが望ましいとされるエネルギーや（イ）の量の基準を示したものである。

【ア】

【イ】

問2 この表を何というか答えなさい。

問3 中学生は、身長や体重の（ ）が著しく、男女の差が大きくなる時期である。



問4 中学生の時期は（ア）期であり、活動も（イ）である。

【ア】

【イ】

問5 成人に比べて、男女ともに中学生が多くとることが望ましいとされる栄養素を全て答えなさい。

問6 ビタミンAとビタミンDの単位として使われている「 μg 」を何と読むか答えなさい。

問7 1mgは、何 μg に相当するか答えなさい。



食事摂取基準「中学生に必要な栄養」 定期テスト対策練習問題まとめ（解答）

問1 ア：日
イ：栄養素

問2 食事摂取基準

問3 増加

問4 ア：成長
イ：活発

問5 ・カルシウム
・鉄

【解説】中学生は、表では「12～14歳」に相当する。成人は、「30～49歳」に相当する。表をもとに、中学生が男女ともに成人の摂取基準よりも多い栄養素を読み取ればよい。

問6 マイクログラム

問7 1000 μ g

