

「食品に含まれる栄養素」 定期テスト対策練習問題まとめプリント

年	組	番	名前
---	---	---	----

【1】食品と栄養素について、次の問に答えなさい。

問1 食品に含まれる栄養素の種類や量を知ることができるデータ表のことを何というか答えなさい。

問2 皮や骨など、食べられない部分を除いた、食品の食べられる部分のことを何というか答えなさい。

問3 食品成分表に示されているのは、食品の可食部何グラムあたりの成分値か答えなさい。

問4 食品成分表では、栄養的特徴で食品を分類しており、6つの（ ）に分けられている。（ ）に当てはまる言葉を答えなさい。

問5 食事摂取基準を満たすために、毎日の食事ではどのような食品をどのくらい食べればよいのかを示したものを何というか答えなさい。



問6 食品群別摂取量の目安で示された数値を、実際に食べる食品のおよその量として示したものを何というか答えなさい。

問7 食品群別摂取量の目安をもとに、各食品群の食品を組み合わせ、一日当たりの食品の概量をとるようにすることができるので、() を考える際にとても便利である。() に当てはまる言葉を答えなさい。

【2】問1～問6について、次の食品群に多く含まれる栄養素をそれぞれ答えなさい。

問1 1群に分類され、魚・肉・卵・豆・豆製品などに多く含まれている。主に体の組織をつくる役割がある。

問2 2群に分類され、牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻などに多く含まれている。主に体の組織をつくる役割がある。

問3 3群に分類され、ビタミンAとともに緑黄色野菜に多く含まれる。主に体の調子を整える役割がある。

問4 4群に分類され、緑黄色野菜以外の野菜・果物・きのこに多く含まれる。主に体の調子を整える役割がある。



問5 5群に分類され、穀類・いも・砂糖に多く含まれる。主にエネルギーになる役割がある。

問6 6群に分類され、油脂・種実に多く含まれる。主にエネルギーになる役割がある。

問7 次の食品の食品群をそれぞれ答えなさい。

ア：ヨーグルト

イ：キャベツ

ウ：豆腐

エ：かぼちゃ

オ：パスタ

カ：バター

【ア】

【イ】

【ウ】

【エ】

【オ】

【カ】

【3】計画的な食事について、次の問に答えなさい。

問1 食事作りの計画を何というか答えなさい。



問2 献立は、4つの構成で考えると栄養のバランスが整いやすくなるが、4つの構成をすべて答えなさい。

問3 主菜は、おもに食品群のうちどの群のものを中心にすればよいか答えなさい。

問4 主食は、おもに食品群のうちどの群のものを中心にすればよいか答えなさい。



「食品に含まれる栄養素」 定期テスト対策練習問題まとめプリント（解答）

【1】

問1 食品成分表

問2 可食部

問3 100（グラム）

問4 食品群

問5 食品群別摂取量の目安

問6 食品の概量

問7 献立

【2】

問1 たんぱく質

問2 カルシウム



問3 カロテン

問4 ビタミンC

問5 炭水化物

問6 脂質

問7 ア：2群
ウ：1群
オ：5群

イ：4群
エ：3群
カ：6群

【解説】イのキャベツは、野菜だが「色の濃い」緑黄色野菜ではないので、その他の野菜となることに注意しよう。

【3】

問1 献立

問2 ・主菜
・主食
・副菜
・汁物

問3 1群

【解説】主菜は、たんぱく質を多く含む1群から選ぶ。

問4 5群

【解説】主食は、炭水化物を多く含む5群から選ぶ。

