「五大栄養素の種類と働き」定期テスト対策練習問題



- 問 私たちの体が成長したり、命を維持するために必要な栄養素のうち、とくに重要と される「三大栄養素」をすべて答えなさい。
- 問2 「三大栄養素」に、主に体の調子を整える働きをもつ栄養素2つを加えて「五大 栄養素」とよぶが、その2つの栄養素をそれぞれ答えなさい。

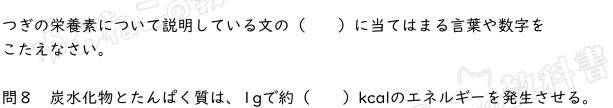
つぎの文は、栄養素について説明した文である。この文が説明している栄養素を それぞれ答えなさい。

- 問3 糖質と食物繊維がある。糖質は、消化管でブドウ糖などに分解され、体の エネルギー源となる。
- 問4 脂溶性と水溶性があり、脂溶性は体内にて蓄えられるが、水溶性は余分に摂取したものは体外へと排出される。

問5 食品に含まれる量は少ない。骨や歯、血液をつくるもととなる。



- 問6 主に筋肉や臓器、血液などをつくるもととなる。動物性のものは、体内で作ることの できない必須アミノ酸がバランス良く含まれている。
- 問7 エネルギー源となり、細胞膜などを構成している。



問9 脂質は、体内で分解されてIgで約())kcolのエネルギーを発生させる。

問IO ビタミンAは、()の働きを助け、皮膚や喉、鼻の粘膜を健康に保つ。

問丨丨 ビタミンB1とビタミンB2は、()や脂質が体内でエネルギーに変わるときに 必要となる。

問12 ビタミンCは、()を丈夫にし、傷の回復を早めるはたらきがある。

問13 ビタミンDは骨や()などを丈夫にするはたらきがある。



© 2019- ゆみねこの教科書

「五大栄養素の種類と働き」 定期テスト対策練習問題プリント(解答)

問l ·炭水化物 ・脂質 ・たんぱく質 ※順不同 問2 ・無機質(ミネラル) ・ビタミン ※順不同 問3 炭水化物 問4 ビタミン たんぱく質 問5 問6 問7 脂質 問8 4 問9 9



ゆみねこの教科書

問IO 目

問丨丨 炭水化物

- 問12
- 問13







