

「五大栄養素の種類と働き」定期テスト対策練習問題

年	組	番	名前
---	---	---	----

問1 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。

つぎの栄養素について説明している文の（ ）に当てはまる言葉や数字をこたえなさい。

問8 炭水化物とたんぱく質は、1gで約（ ）kcalのエネルギーを発生させる。

問9 脂質は、体内で分解されて1gで約（ ）kcalのエネルギーを発生させる。

問10 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11 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。



「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1 ・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

問5 無機質（ミネラル）

問6 たんぱく質

問7 脂質

問8 4

問9 9

問10 目



問 | 1 炭水化物

問 | 2 血管

問 | 3 歯

