

第1回 栄養課題

「資格ガイド調理師 目で見てわかる図解テキスト」の P.76、P.77、P.78 を見て、プリントを完成させましょう。

栄養と栄養素

テキストを読み、()内に書き込みなさい。

栄養とは、食物を摂取することで必要な成分を体内に取り入れ、()・()・()によって生命活動を維持する現象をいいます。そして、そのための成分が()です。

心身の成長や健康の維持・増進など、生理機能を正常に営むために、毎日摂取しなければならない栄養素には、()と呼ばれる、()・()・()・()・()・()/ミネラルとも言う)があります。

これらのうち、身体活動に必要なエネルギーを産生する熱量素である、()・()・()・を()といいます。

1日の総エネルギーのうち、()%を炭水化物から、()%をたんぱく質から、
()%を脂質から取るのが望ましいとされています。

からだの構成成分

テキストを読み、()内に書き込みなさい。

私たちのからだは、5つの栄養素に水分を加えた6つの成分で構成されています。

このうち、もっとも多いのは()で、成人では体重の()%を満たしていますが、新生児や高齢者等・年齢によって差があります。

また、からだは約()種の元素で構成されています。含有率が最も多い元素は、約60%の()で、ついで炭素・水素・窒素の順になります。

！やってみよう！ 《食生活指針を9つ書き出そう！》 P.78に載っているよ

食生活指針とは、厚生省、文部省、農林水産省によって 2000 年に策定された、健康で豊かな食生活を実現するための
手引きです。どのような内容なのか、10 項目のうち 9 つを書き出してみましょう。

《食生活指針》

① 食事を楽しみましょう

③ _____

⑤ _____

⑧ _____

⑩ _____

年 組 番

名前:

実施日: 月 日(曜日)

！やってみよう！ 《自分の食生活を振り返る》 答えはないです。自分の事を書こう。

休校期間中の食事を振り返り、3日分の記録をとってみましょう。

	朝食	昼食	夕食	おやつなど
例) 5月 1 日 (金 曜 日)	グラノーラ 牛乳 みかん	おにぎり(ツナマヨ) お茶 味噌汁	ミートスパゲティ サラダ 水・緑茶	アイスクリーム
5月 日 (曜 日)				
5月 日 (曜 日)				
5月 日 (曜 日)				

お疲れさまでした！

この課題をし終わってからの感想を書こう。

.....

.....

【裏面で解いた、問題 1. 2. の解答はこちら ↓】

1. **栄養と栄養素** テキストを読み、()内に書き込みなさい。

栄養とは、食物を摂取することで必要な成分を体内に取り入れ、(消化)・(吸収)・(代謝)によって生命活動を維持する現象をいいます。そして、そのための成分が(栄養素)です。

心身の成長や健康の維持・増進など、生理機能を正常に営むために、毎日摂取しなければいけない栄養素には、(5大栄養素)と呼ばれる、(炭水化物)・(たんぱく質)・(脂質)・(ビタミン)・(無機質 /ミネラルとも言う)があります。

これらのうち、身体活動に必要なエネルギーを産生する熱量素である、(炭水化物)・(たんぱく質)・(脂質)を(3大栄養素)といいます。

1日の総エネルギーのうち、(50～65)%を炭水化物から、(13～20)%をたんぱく質から、(20～30)%を脂質から取るのが望ましいとされています。

2. **からだの構成成分** テキストを読み、()内に書き込みなさい。

私たちのからだは、5つの栄養素に水分を加えた6つの成分で構成されています。

このうち、もっとも多いのは(水分)で、成人では体重の(50～60)%を満たしていますが、新生児や高齢者等・年齢によって差があります。

また、からだは約(30)種の元素で構成されています。含有率が最も多い元素は、約60%の(酸素)で、ついで炭素・水素・窒素の順になります。