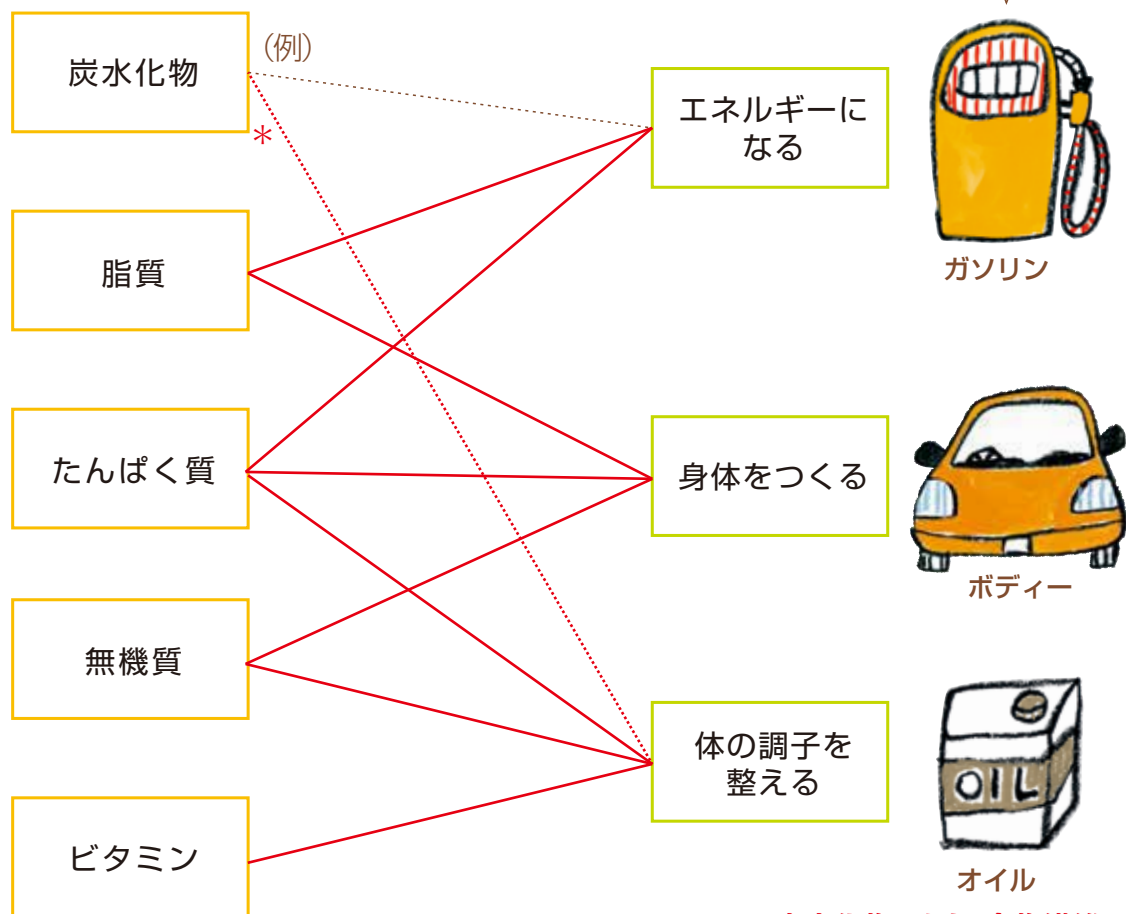


# 01 栄養素って何？

## 《WORK 1》

食べ物に含まれている栄養素は次の5つ。その栄養素は体の中でどんなはたらきをしているか、線で結んでみよう！  
(1つの栄養素で2つ以上のはたらきをするものもあります。)



\* 炭水化物のうち、食物繊維

人間は栄養を摂取しないと生きていけません。また、長い期間にわたって健康的に生きるためには「好きなものを好きなだけ食べる」わけにもいきません。  
三食をきちんと食べること、栄養の偏りがないように注意することはとても大切です。

## 《WORK 2》

各栄養素を多く含む食品を下の写真から選んで、記号で答えよう。

	選んだ食品の記号				
炭水化物	C	F	K	M	この解答は「おもにどのような栄養素を含んでいるか」という観点の分類です。食べ物には種類だけでなく、いろいろな栄養素が含まれています。例えば、牛乳はカルシウムの他にたんぱく質を多く含んでいますし、海藻や野菜は食物繊維(炭水化物)を多く含み、米も炭水化物だけでなくたんぱく質を含んでいます。食品成分表を見てみよう!
脂質	D	O			
たんぱく質	A	G	I	P	
無機質	B	J			
ビタミン	E	H	L	N	

