

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	(例)	エネルギーになる	ガソリン
脂質			
たんぱく質		身体をつくる	ボディ
無機質			
ビタミン		体の調子を整える	オイル

車にたとえると

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	
脂質	
たんぱく質	
無機質	
ビタミン	

