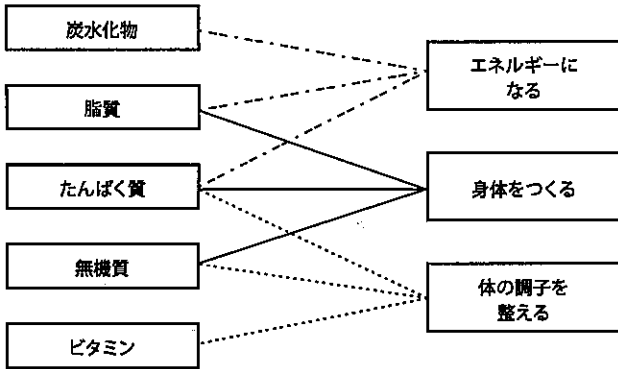


『知っておきたい食べ物の話』

答え

004 ページ 《WORK 1》



005 ページ 《WORK 2》

	選んだ食品の記号			
炭水化物	C	F	K	M
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

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ほか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。食品成分表で確認してみましょう。

016 ページ 《WORK 7》

- A さんま B とびうお C あじ D いわし E ぼら
 F にしん G すけとうだら H さば I ぶり J さけ
 K かつお L まぐろ M たらばがに N ずわいがに O 毛がに
 P さざえ Q ほたてがい R あさり S かき T しじみ
 U ばら V すけとうだら W にしん X さけ Y ちょうざめ

020 ページ 《WORK 8》

- A さやえんどう B オクラ C さやいんげん D モロヘイヤ E ほうれんそう
 F こまつな G チンゲンサイ H しゅんぎく I キャベツ J レタス
 K はくさい L にがうり M とうがん N スズキニ O あさつき
 P にら

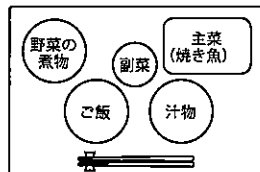
024 ページ 《WORK 9》

- A 牛乳 B キャッサバ C あずき D 魚肉 E こんにゃくも
 F 小麦粉+もち米 G 豚肉 H 牛乳 I うるち米 J 卵、植物油
 K 豆腐(大豆)

025 ページ 《WORK 10》

- L アメリカ M イギリス N フランス O 日本 P ドイツ
 Q デンマーク R イタリア S インド T 中国 U イラン

040 ページ 《WORK 12》



041 ページ 1 (3) 2 (A)

044 ページ 栄養クイズ

- 正しくない。ご飯には、体の中でエネルギーになる炭水化物が多く含まれている。日本人は、1日に摂取するエネルギーのうち約50~70%を炭水化物から得るとよいといわれているので、おかずだけでなく、いっしょにご飯を食べることも大切なのである。
- 食物繊維はほとんどエネルギーにはならないが、便通を整えたり、血液中のコレステロールや血糖値の上昇を抑えたりするはたらきがある。食物繊維を食べないと、便秘になったり、糖尿病や心臓病になったりすることがある。
- 2.大豆。大豆は「畑の肉」といわれるほど、良質のたんぱく質を含んでいる。たんぱく質はアミノ酸からできているが、良質のたんぱく質とは、人間に必要な種類のアミノ酸を、人間の体が必要とする形で含んでいるということである。これをアミノ酸価が高いという。
- 4 → 2 → 3 → 1 豚ばらはお腹の部分の肉。赤身と脂肪が交互に三層になっている。牛サーロインは、ろっ骨からももにつづく部分の肉。肉質がやわらかく、ステーキやしゃぶしゃぶに使われる。牛ヒレは、サーロインと肝臓の間にある細長い部分。鶏のささみは、胸の部分の肉。ほとんど脂肪がない。
- 1「栄養は食物で」が基本。サプリメントに頼る生活は、食生活全体のバランスを崩すことにもつながる。成分が濃縮されているので、とり過ぎになってしまうこともある。
6. 亜鉛。亜鉛は魚介類などに多く含まれる。なお、カルシウムが不足すると、骨がもろくなる。鉄が不足すると貧血になる。ナトリウムは不足すると疲労感が強くなるが、現在の日本人は摂取しすぎである。