

学習日： 年 月 日

食品中のおもな栄養素

年 組 番号 () 氏名 ()

食育デジタル教材「栄養バランスチェッカー」を使って、1回の食事で摂取する栄養素をまとめよう。
(<https://www.chantotaberu.jp/jikan/balance/>)

手順

- ① 「スタート」→「1食で見る」を選ぶ。
- ② 主食・主菜・副菜・副菜その他 の四つのタブからメニューを四つまで選ぶ。
(三つ以下の場合「決定」を選ぶ)
- ③ 各栄養素が表示されるので、下の表の () 内にまとめる。
- ④ ③まで終わったら、他の人がまとめたものと自分でまとめたものを比べてみよう。

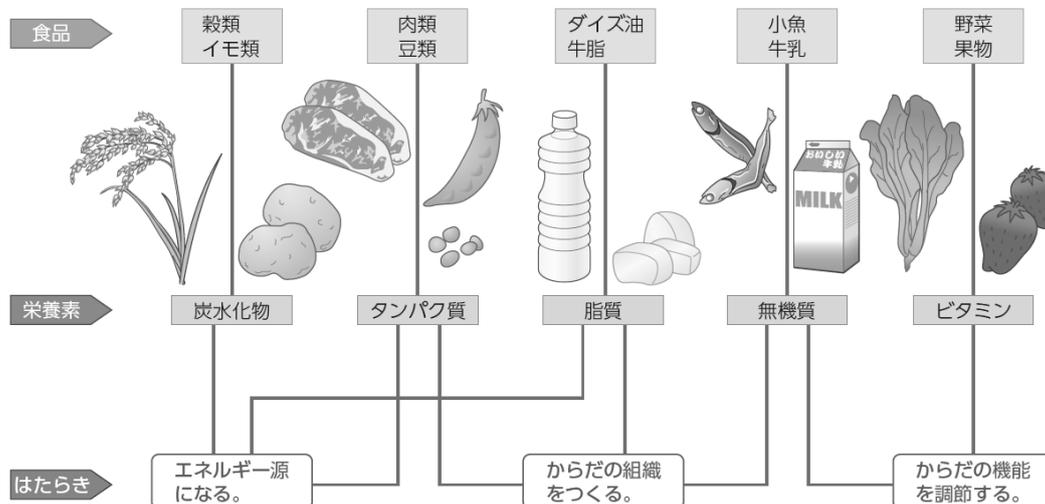
| | 黄色 | 橙色 | 淡赤色 | | |
|---------|-----|-----|-----|-------|----------|
| 選んだメニュー | () | () | () | () | () |
| () | | | | カルシウム | A () % |
| () | | | | () % | B1 () % |
| () | | | | | B2 () % |
| () | | | | 鉄 | C () % |
| | % | % | % | () % | D () % |

※ 栄養素及び充足率の算出方法

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」に基づき、「10～11歳」の各栄養素の1日の摂取基準値を100%として算出。「1食で見る」では、1日の摂取基準値の3分の1を100%として算出。

① 栄養素

栄養素：(¹), (²), (³), (⁴),
(⁵)



②栄養素が取りこまれる過程

(⁶) , (⁷) ,
 (⁸) は、消化管内を移動しながら、
 (⁹) などに含まれる (¹⁰)
 によって加水分解される。

加水分解：分子内の結合が水との反応によって切られ、二つ以上の分子に分けられる変化

デンプン → (¹¹)
 (¹²) → α-アミノ酸
 (¹³)
 → モノグリセリド, (¹⁴)

