

課題： 五大栄養素のはたらきを理解しよう。

教科書 p 4 3

○五大栄養素のはたらきについてまとめましょう。

わたしたちの体は、ねむっている間も呼吸し、心臓が動き、(体温) が保たれています。歩いたり、走ったり、話したり、食べたり、いろいろな活動もしています。そのためのエネルギーをわたしたちは、食べた食品から得ています。

食品には、(生命) を保ち、(活動) し (成長) するためにはなくてはならない**栄養素**がふくまれています。栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを (五大栄養素) といいます。

炭水化物

脂質

たんぱく質

無機質

ビタミン

(エネルギー) になる



体温は、36 度くらいに保たれているよ。

運動するには、エネルギーが必要だね。

(体) をつくる



筋肉がついたり、けがが治ったり、かみがのびたりするね。

牛乳や小魚を食べると骨がじょうぶになって背がのびるといわれたことがあるよ。

(体の調子) を整える



炭水化物や脂質が、エネルギーになるのを助けるはたらきもしているね。

病気になりにくくなったり、傷が回復しやすくなったりするよ。

*たんぱく質は、体の中で炭水化物や脂質などエネルギーのもとが足りなくなると、エネルギーのもととしてもはたらきます。

5 種類の栄養素が色々なはたらきを果たしているおかげで体が成長したり、元気に活動したりできるんだね。それぞれの栄養素はどのような食品にふくまれているんだろう？

