

教科書 81 ページの 1 表を見て下表の空欄に数字を入れ、中学生が 1 日に摂取したほうがよい栄養素の量を成人と比べてみよう。

年齢・性別	栄養素 エネルギー・ カルシウム	エネルギー たんぱく質	無機質		ビタミン					食塩相当量		
			kcal	g	mg	mg	μg	mg	mg			
3~5 歳	男	1,300	25	600	5.5	500	0.7	0.8	40	2.5	4.0	
	女	1,250		550	5.0	400		0.9	55	3.0	4.5	
6~7 歳	男	1,550	35	600	6.5	450	0.8		75	4.5	5.0	
	女	1,450	30	550		400					5.5	
10~11 歳	男	2,250	50	700	10.0	600	1.2	1.4	100	6.0	6.5	
	女	2,100		750	14.0		1.1	1.3			7.0	
12~14 歳	男								100	5.5		
	女											
15~17 歳	男	2,850	65	800	9.5	900	1.5	1.7	100	5.5	8.0	
	女	2,300	55	650	10.5	650	1.2	1.4			7.0	
30~49 歳	男	2,650	60	650	7.5	900	1.4	1.6	100	5.5	8.0	
	女	2,000	50		10.5	700	1.1	1.2			7.0	
50~69 歳	男	2,450	60	700	7.5	850	1.3	1.5	100	5.5	8.0	
	女	1,900	50	650	10.5	700	1.0	1.1			7.0	