

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 ・ | エ ネ ル ギ ー | たん ぱ く 質 | 無機質 | | ビタミン | | | | | 食 塩 相 当 量 |
|---------|---|-------------|----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------|------|----------------|----------------|-----|-----|-----------------------|
| | | | | | | カル シ ウ ム | 鉄 | A | B ₁ | B ₂ | C | D | |
| | | | | kcal | g | m g | m g | μ g | m g | m g | m g | μ g | g |
| 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 | | | | | 4.5 |
| 6～7 歳 | 男 | | | 1,550 | 35 | 600 | 6.5 | 450 | 0.8 | 0.9 | 55 | 3.0 | 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 | 75 | 4.5 | 6.5 |
| | 女 | | | 2,100 | | 750 | 14.0 | | 1.1 | 1.3 | | | 7.0 |
| 12～14 歳 | 男 | | | | | | | | | | | | |
| | 女 | | | | | | | | | | | | |
| 15～17 歳 | 男 | | | 2,850 | 65 | 800 | 9.5 | 900 | 1.5 | 1.7 | 100 | 6.0 | 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 |