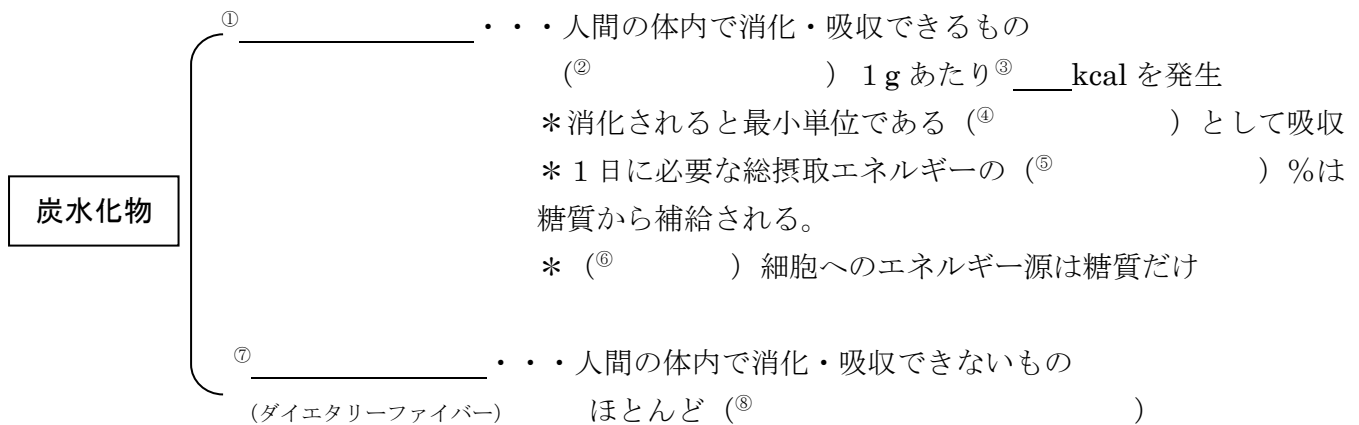


# 炭水化物を知ろう！

## ① 炭水化物の種類と働きについてまとめる

### 【炭水化物のはたらき】



炭水化物について、教科書 P137 を参考に文中の( )に適切な語句を選んで書き入れましょう。

炭水化物には、最小単位である単糖類と、単糖類が2個結合した<sup>ア</sup>( )、多数結合した<sup>イ</sup>( )がある。

これらは消化・吸収されて1gあたり約<sup>ウ</sup>( )kcalのエネルギーを発生する<sup>エ</sup>( )と、人の体内ではほとんど消化・吸収されない<sup>オ</sup>( )とに分類される。

砂糖の成分である<sup>カ</sup>( )や、穀類・いも類に含まれる<sup>キ</sup>( )などの(エ)は、消化酵素で分解されて、単糖類として小腸から吸収され、エネルギー源となる。日本人の総摂取エネルギーの<sup>ク</sup>( ~ )%は(エ)から供給される。(オ)は、小腸の蠕動運動を促進して<sup>ケ</sup>( )を予防したり、大腸では有害物質を吸着して排泄することにより、<sup>コ</sup>( )がんの予防、<sup>サ</sup>( )値の低下などに役立つ。

【おもな炭水化物の種類】

		分類	種類	構造など	多く含む食品	
糖質	エネルギー源になる	単糖類	( <sup>⑤</sup> )	炭水化物の最小単位	果物	
			果糖		果物・( <sup>⑫</sup> )	
			ガラクトース		—	
		③	麦芽糖	ぶどう糖+( <sup>⑩</sup> )	水あめ・さつまいも	
			( <sup>⑥</sup> )	ぶどう糖+果糖	<sup>⑬</sup>	
			( <sup>⑦</sup> )	ぶどう糖+ガラクトース	牛乳・母乳	
		④	( <sup>⑧</sup> )	多数の( <sup>⑪</sup> )	穀類・いも類	
グリコーゲン	貝類・肉類 (筋肉・肝臓)					
食物繊維	エネルギーになりにくい	④	水溶性	ペクチン	果物	
				アルギン酸	ガラクトースが多数結合	海藻
				グルコマンナン	多数の副数種の単糖	( <sup>⑭</sup> )
		不溶性	( <sup>⑨</sup> )	多数のぶどう糖	野菜	
			キチン・キトサン		かに・えび	

② 炭水化物を多く含む食品についてまとめる

参考にしよう！

糖質

食物繊維

③ 普段食べているどんな料理に含まれているか？その料理名を書こう

例：カレーライス

まとめ 炭水化物を調べてみての感想を書こう！
