

科学用語から学ぶ日本語

デンプン

デンプンは、米や小麦、じゃがいもなどにたくさん含まれている栄養素です。植物は太陽の光を使って、デンプンを作ります。デンプンは炭水化物の一つで、私たちが食事をすると、体の中で分解されて、エネルギーになります。デンプンを食べると、力が出たり、体が温かくなったりします。また、デンプンは水に溶けにくく、加熱すると柔らかくなる性質があります。ご飯やパン、麺類などにも多く含まれているので、毎日の食事でよく食べています。デンプンは、私たちの体にとって、とても大切な栄養素なのです。