

模擬試験問題

「豆乳の成分」問題

1. 豆乳（豆乳類）の約90%は水分です。つぎに多いのが炭水化物ですが（「豆乳」は炭水化物よりたんぱく質が多い）、調製豆乳に含まれる炭水化物は100g中何gぐらいでしょうか。ちなみに、豆乳は3gです。
 3g 4g 5g 6g
2. 果実飲料（ジュース）の食物繊維は100g当たり0.1～0.2g（五訂食品成分表）といわれています。もめん豆腐は同0.4gです。さて、調製豆乳の100g当たりの食物繊維は、どの位でしょうか。
 0.1g 0.2g 0.3g 0.4g
3. 豆乳に含まれる特長的な成分に大豆イソフラボンがあります。大豆イソフラボンの主な働きはつぎのどれでしょうか。
 筋肉をつくる 美肌をつくる 女性ホルモン作用 便秘をなおす
4. 豆乳に含まれる特徴的な成分のサポニンやレシチンの主な働きは、つぎのどれでしょうか。
 筋肉をつくる お肌の老化を防ぐ 骨密度を高める 便秘をなおす
5. 豆乳の良質な大豆たんぱく質は幅広い年代の人々の活力や健康づくりに貢献しますが、ホルモンバランスや新陳代謝を高めるので、アンチエイジングを希求する人々にいいといわれています。生理作用や細胞活性には直接働かない成分はどれでしょうか。
 大豆イソフラボン ビタミンE オリゴ糖 サポニン/レシチン
6. 豆乳の特長的栄養成分を羅列してみました。間違っているものは、つぎのうちどれでしょうか。
 マグネシウムやカリウムなどのミネラル成分が豊富 アミノ酸バランスのよい良質なたんぱく質である 大豆イソフラボンという女性ホルモン調整成分がある ビタミンB群とともに、ビタミンCやDもある
7. 豆乳に含まれるレシチンは、生活習慣病の予防などに効果する色々な機能があります。つぎの中にレシチンの機能とはいえないものが1つあります。つぎのうちどれでしょうか。
 血中コレステロールを低下させる 血液の流れを良くする 動脈硬化や高血圧を防ぐ 大腸で便を柔らかくする

8. 豆乳は、鉄やマグネシウムなどミネラルが豊富ですが、ビタミン類も豊富です。つぎに、豆乳には含まれていないビタミンが1つありますが、それはどれでしょうか。
- ビタミンC ビタミンB2 ビタミンB6 ビタミンE
9. 豆乳に含まれる〇〇〇は、血液中のコレステロールや中性脂肪など血液中の余分な脂肪を洗い流したり、抗酸化作用などがあります。〇〇〇に入る言葉は、つぎのうちどれでしょうか。
- ビタミンE よう素 レシチン サポニン
10. 豆乳に含まれる〇〇〇は、コレステロールを乳化して肝臓へと運び、排泄させるため、動脈硬化を予防する働きをします。〇〇〇に入る言葉は、つぎのうちどれでしょうか。
- サポニン レシチン よう素 ビタミンD
11. 豆乳はアルカリ性食品だといわれています。つぎのなかにアルカリ性食品とはいえない(酸性)食品が1つ入っています。どれでしょうか。
- わかめ ほうれん草 鶏肉 大豆
12. 豆乳はアルカリ性食品と言われミネラルが豊富ですが、牛乳に比べ相対性に含有量が少ないミネラル成分もあります。つぎのうちどれでしょうか。
- 鉄分 カリウム カルシウム マグネシウム
13. 豆乳にはビタミン〇群が含まれており、脳の機能を維持する働きを持っています。これらが不足すると、イライラなど神経の不安定、集中力不足になりやすくなります。ビタミン〇群を摂るとこによって心のリフレッシュにも役立ちます。〇に入るのは、つぎのうちどれでしょうか。
- A B C D
14. 豆乳に含まれる（大豆）イソフラボンの主な効能を、つぎの中から1つ選んでください。
- 脳卒中予防 心臓病予防 骨粗しょう症予防 花粉症予防
15. 豆乳に含まれるビタミンB1は、摂取することにより身体にどんな作用をもたらすでしょうか。
- 集中力アップ 集中力不足 体力低下 意欲低下
16. 豆乳に多く含まれているカリウムが体内で不足すると、どんな症状がおこるでしょうか。
- 悲しくなる 楽になる イライラする 倦怠感を感じる

正解

1. 5g	2. 0.3g	3. 女性ホルモン作用	4. お肌の老化を防ぐ
5. オリゴ糖	6. ビタミンB群とともに、 ビタミンCやDもある	7. 大腸で便を柔らかくする	8. ビタミンC
9. サポニン	10. レシチン	11. 鶏肉	12. カルシウム
13. B	14. 骨粗しょう症予防	15. 集中力アップ	16. イライラする