

模擬試験問題

「豆乳の栄養①」問題

- 脂溶性ビタミンの代表は、〇〇〇などを高めるビタミンAや動脈硬化を防いだり、自律神経を安定させてくれたりするビタミンEだといわれています。さて、〇〇〇に入る言葉は、つぎのうちどれでしょうか。
 美容力 持久力 免疫力 治癒力
- 日本人は1億2,700万人で年間約30万ℓの豆乳を消費しており、一人平均は約2.5ℓになります。さて、牛乳は国民一人当たり年間どの位飲んでいる（消費している）でしょうか。
 10ℓ 20ℓ 30ℓ 40ℓ
- 人間は日々の活動発汗などで水分を一日平均2.5ℓ～3.0ℓ補う（摂取）する必要があるといわれています。飲み水以外の牛乳や豆乳やその他清涼飲料などの飲み物から、一日大体どの位水分を摂取しているでしょうか。
 1.5ℓ 1.0ℓ 0.5ℓ 0.25ℓ
- 人間の体は、水（60%）とたんぱく質でできているといわれています。たんぱく質は、人の身体の何%ぐらいを構成しているでしょうか。
 約40% 約30% 約20% 約10%
- 一般的な女性において、女性ホルモン様のエストロゲンが最も高くなるのは、つぎのどのライフステージの頃でしょうか。
 思春（初経）期 成熟期 更年期（閉経）期 高齢期
- 豆乳や大豆（食品）は、糖の吸収をゆるやかにするため、糖や脂肪の吸収を遅らせる食物繊維や〇〇などと一緒に摂ることで、血糖値の低下を助ける効果が期待できます。〇〇に入る言葉は、つぎのうちどれでしょうか。
 レバー 酢 砂糖 白身の魚
- 低血圧や貧血で悩む女性には、牛乳より豆乳がいいといわれます。豆乳は牛乳より多くのたんぱく質を含有していますが、それ以上に牛乳の〇倍もの鉄分が含まれていますので、貧血などに効果するといわれています。〇に入るのは、つぎのうちどれでしょうか。
 2倍 5倍 10倍 20倍

8. 猛暑の夏は、熱中症や脳梗塞の予防など水分補給が大切です。水の摂り方として間違っているのはどれでしょうか。
- 性別、年齢などにかかわらず、就寝前にとること 運動や活動をする前にとること 夜間頻尿の人は、就寝前の飲用は控えた方がいい 水やお茶などの飲み物から、一日1.5ℓぐらいはとる
9. ビタミンは、水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンとが有るといわれています。肉、魚や大豆などに多いといわれる水溶性ビタミンは、つぎのうちどれでしょうか。
- A B C E
10. たんぱく質は、人体の構成成分である筋肉などカラダの実質をつくっているだけでなく、血液成分や免疫抗体や遺伝子など、〇〇活動に欠かせない栄養素です。〇〇に入る言葉は、つぎのうちどれでしょうか。
- 呼吸 睡眠 思考 生命
11. 糖質は大豆（全粒）の何%ぐらいを占めているのでしょうか。
- 約10% 約20% 約30% 約40%
12. アレルギーには、花粉症や喘息、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーなど、多くの種類があります。食物アレルギーは、アレルギー全体の何割ぐらいでしょうか。
- 約1割 約2割 約3割 約4割
13. 主として豆乳類や大豆飲料で心配されるアレルギーは、一般的な食物（クラス1）アレルギーとは異なるクラス2食物アレルギーです。つぎのような方に注意を呼び掛けていますが、ひとつだけ対象外があります。それは、どれでしょうか。
- 豆乳や柔らかい豆腐などで、口やノドが痒くなったりする方 カバノキ科花粉症に罹っている方 ずっと、豆乳を飲んでいる方 苦手な野菜や果実が多い方
14. 子供の成長をサポートしてくれる物質をつぎの中から1つあげてください。
- ロイシン リジン スレオニン トリプトファン
15. 豆乳に含まれる特長的な成分の中で、牛乳にないものは何という栄養成分でしょうか。
- たんぱく質 ビタミンB群 カルシウム ビタミンE



16. 豆乳のイソフラボンの効果をあげるには、1日の中でいつ飲むのが一番効果がありますか。

- 朝食時 昼食時 夕食時 おやつ

正解

1. 免疫力	2. 30 ℓ	3. 0.5 ℓ	4. 約20%
5. 成熟期	6. 酢	7. 10倍	8. 夜間頻尿の人は、 就寝前の飲用は控えた方がいい
9. B	10. 生命	11. 約10%	12. 約1割
13. ずっと、豆乳を飲んでいる方	14. リジン	15. ビタミンE	16. 朝食時