

模擬試験問題

「豆乳の栄養②」問題

- 大豆には、たくさんの機能性栄養成分が含まれています。一番多い栄養成分がたんぱく質ですが、たんぱく質は大豆（全粒）の何%を占めているのでしょうか。  
 約15%                       約25%                       約35%                       約45%
- たんぱく質は、アミノ酸という小さな単位がいくつも結合してできている成分です。この組み合わせによって性質の異なるたんぱく質が作られているのですが、このアミノ酸を作る単位種類は、全部でいくつあるのでしょうか。  
 40種                       30種                       20種                       10種
- 大豆たんぱくは、植物性たんぱく質でアミノ酸スコア〇〇の典型的なたんぱく質です。〇〇に該当する数字をお答えください。  
 100                       90                       80                       70
- アミノ酸スコアとは、第一制限アミノ酸の数値であるため例え100点でも、〇〇〇が“バランスよく”含まれているとは限らないのです。〇〇〇に入る言葉は、つぎのうちどれでしょうか。  
 たんぱく質                       必須アミノ酸                       栄養素                       ビタミンB群
- アミノ酸スコアとは、体内でつくり出すことができない必須アミノ酸がどのくらい満たされているかのスコア（点数）です。つぎのなかで、必須アミノ酸ではないアミノ酸はどれでしょうか。  
 ロイシン                       トリプトファン                       アルギニン                       バリン
- 人の体内でつくり出すことができない必須アミノ酸といわれるアミノ酸は、（1993年時点）いくつ（何種）あるのでしょうか。  
 10種                       9種                       8種                       7種
- つぎに、よく耳にするアミノ酸をあげてみました。4つの中にひとつ必須アミノ酸がありますが、それはどれでしょうか。  
 アスパラギン酸                       アラニン                       リジン                       グリシン

8. お米（白米）にも植物性たんぱく質がありますが、アミノ酸スコアは100（点）ではありません。1種、かなり低い（60）アミノ酸があるからですが、それは何でしょうか。
- トリプトファン       ロイシン       リジン       バリン
9. 豆乳や大豆食品は、健康ダイエットにいいといわれています。大豆たんぱくは、どのような点からダイエットの強い味方となるのでしょうか。つぎの中に1つ（大豆）たんぱく質の働きではないものがありますが、それはどれでしょうか。
- 低カロリーで基礎代謝を活発にする       血液中で脂肪を燃焼させる       吸収分解に時間がかかり満腹感が得やすい       ホルモンバランスを調節してくれる
10. 豆乳はアミノ酸スコア100ですから、必須アミノ酸がすべて含まれています。しかし、牛乳など動物性たんぱく質に比べ相対的に少ない成分もあります。
- リジン       メチオニン       ロイシン       トリプトファン
11. 牛乳より豆乳に相対的に多く含まれている必須アミノ酸は、つぎのうちどれでしょうか。
- フェニルアラニン       ロイシン       バリン       メチオニン
12. 豆乳の主成分大豆たんぱく質は、アミノ酸(グリシニン)になりどのような働きをしますか。大豆たんぱく質の働きでないものは、つぎのうちどれでしょうか。
- 筋肉の合成を促す       疲労回復       便秘をなおす       生理作用を調節する
13. 1日に摂るたんぱく質の量は、成人で約何gぐらひは必要だといわれているのでしょうか。
- 10~20g       30~50g       60~80g       90~100g
14. 豆乳の大豆たんぱく質やイソフラボンは、老化や加齢による体力や身体の機能低下の防止に効果するといわれています。さて、この老化による体力や身体の機能低下現象は、何といわれているのでしょうか。間違っているものを選択してください。
- フレイル       ロコモ       高血糖症       サルコペニア
15. 市販の無調整豆乳1パック200mlを飲むと、約何グラムのたんぱく質（植物性）が摂れるのでしょうか。
- 3~4g       5~6g       7~8g       10g前後
16. コレステロール吸収の抑制をするためには、豆乳は1日のなかでいつ飲むのが一番効果がありますか。
- 朝       夜       食前       食後

1. 約35%	2. 20種	3. 100	4. 必須アミノ酸
5. アルギニン	6. 9種	7. リジン	8. リジン
9. ホルモンバランス を調和してくれる	10. メチオニン	11. フェニルアラニン	12. 便秘をなおす
13. 60～80g	14. 高血糖症	15. 7～8g	16. 食前