

ウーマン・ブレイン・ファスティング講座

修了試験解答

問1. ()にあてはまる適当な言葉を、語群の中から選び、答えなさい。

*同じ言葉を選んでもかまいません。

- 1) 会話をしている最中でも常に五感を働かせており、相手の表情やしぐさ、さらにファッションやヘアスタイルへも注意が働くのは、男性と女性では、(①)の方である。
- 2) 女性が受けるストレスは、男性が受けるストレスよりもずっと(②)
- 3) ストレスによって脳が消費する栄養素は、主に(③)や(④)です。
- 4) 鬱になりやすいのは、男性と女性では、(⑤)です。
- 5) 鬱は(⑥)の不足が原因といわれています。セロトニンの原料の(⑦)は、必須アミノ酸の一種で、食品のたんぱく質に含まれます。

【語群】

・女性	・男性	・精神	・たんぱく質
・ミネラル	・セロトニン	・トリプトファン	・多い

①女性	②多い
③たんぱく質	④ミネラル
⑤女性	⑥セロトニン
⑦トリプトファン	

*③④は順不同

問2. 正しい文章には○を、誤った文章には×をつけなさい。

- 1) 肉は、アミノ酸の連鎖が長く、消化分解に時間がかかる。・・・(○)
- 2) 腸を痛めつけると、セロトニンの分泌ができなくなる。・・・(○)
- 3) セロトニンは人間の精神面に大きな影響があり、
心のやすらぎや心身の安定に関わっていることから
「不幸ホルモン」ともよばれます。・・・(×)

問3. ()にあてはまる適当な言葉を、語群の中から選び、答えなさい。

- 1) 女性の場合は、(①)に伴って体調や精神状態が変化することがよくあります。
- 2) 腸内を(②)の多い状態に保つには、(③)性発酵食品、(④)、(⑤) *順不同を摂取することが大切です。
- 3) ファスティングを実施するときは、必ず基礎代謝に必要な(⑥)量を摂取しなければなりません。
- 4) 平均的な日本人の身長、体重の成人で、男性は(⑦) kcal、女性は(⑧) kcalが一日に必要なエネルギー量です。
- 5) 自律神経は、(⑨)と(⑩)から成り立っています。この2つは全く正反対の働きをしますが、2つがバランスよく働くことで健康を維持しています。

【語群】

・水分	・善玉菌	・悪玉菌	・植物	・動物
・食物繊維	・月経	・エネルギー	・1500	・1200
・交感神経	・副交感神経			

①月経	②善玉菌
③植物	④食物繊維
⑤水分	⑥エネルギー
⑦1500	⑧1200
⑨交感神経	⑩副交感神経

*④⑤は順不同

問4. ()にあてはまる適切な言葉を、語群の中から選び、答えなさい。

- 1) 交感神経は(①)の神経で、活動している時、(②)している時、(③)を感じている時など、主に(④)の活動中に働いています。
- 2) 副交感神経は(⑤)の神経で、リラックスしている時、(⑥)いる時、身体を(⑦)している時に働きます。
- 3) 糖を摂取しすぎると(⑧)と結びつき、AGE(終末糖化産物)という強力な(⑨)促進物質を作ります。糖化が進むと、たるみやしわの原因となったり、(⑩)や骨粗鬆症、白内障、アルツハイマー型認知症を引き起こしたりします。

【語群】

・休息	・ストレス	・たんぱく質	・活動	・緊張
・眠って	・回復	・動脈硬化	・老化	・昼間

①活動	②緊張
③ストレス	④昼間
⑤休息	⑥眠って
⑦回復	⑧たんぱく質
⑨老化	⑩動脈硬化

問5. () にあてはまる適当な言葉を、語群の中から選び、答えなさい。

- 1) 身体の中に溜まった(①)物質を、身体の外へと排出する行為を(②)という。
- 2) ファスティングの主な目的は、「ダイエットと(③)の見直し」、「②効果」である。
- 3) 好転反応は、症状が改善する過程において(④)を(⑤)するために起こる。
- 4) 酵素とは大きく分けて(⑥)酵素と(⑦)酵素という2種類があります。
- 5) (⑥)酵素とは、食物に含まれている酵素ですが、酵素は(⑧)に弱く、48度くらいから変性し失活してしまいます。
- 6) (⑦)酵素は、消化のための(⑨)酵素と生活全般に関係してくる(⑩)酵素の2つに分けられます。
- 7) (⑨)酵素と(⑩)酵素はシーソーのような関係になっています。私たちが美と健康を保つためには(⑨)酵素をなるべく節約して、(⑩)酵素に回す必要があります。

【語群】

・食物	・熱	・代謝	・体外に排出	・有害
・体内	・有害毒素	・デトックス	・消化	・食生活

①有害	②デトックス
③食生活	④有害毒素
⑤体外に排出	⑥食物
⑦体内	⑧熱
⑨消化	⑩代謝

問6. () にあてはまる適切な言葉を、語群の中から選び、答えなさい。

- 1) ファスティングは (①) に問題のない方のみ実践してください。
- 2) 妊娠中・または妊娠の (②) がある場合はファスティングを行ってはいけません。
- 3) ファスティング中は、(③) 水や (④) の入ったお茶は胃腸に負担をかけます。
- 4) 1日ファスティングを実施する前日の昼食と夕食は (⑤) や肉・揚げ物を控えましょう。

【語群】

・冷たい	・温かい	・野菜	・可能性
・カフェイン	・炭水化物	・健康	

①健康	②可能性
③冷たい	④カフェイン
⑤炭水化物	

問7. 正しい文章には○を、誤った文章には×をつけなさい。

- 1) ファスティングの準備期間は、揚げ物や油の多い食べ物、白砂糖の入った菓子類は摂取しないようにする。・・・ (○)
- 2) ファスティング中は、必要なカロリー摂取量より下回らないように気をつける。・・・ (○)
- 3) 復食期間は、消化器官への負担が少ないものから摂取する。・・・ (○)
- 4) 復食期間は、味の濃いものやインスタント類は摂取しても問題ない。・・・ (×)
- 5) 復食期間は突然普段通りの食事に戻すと、体調不良やリバウンドを引き起こしやすい。・・・ (○)