

ジュニアマイスター

# 検定試験解答

一般社団法人 酵素フード協会

問1. ( ) の中に適当な言葉を入れなさい。

- 1) 酵素は、私たちが(①)で美しく生きるために必要不可欠なもの。
- 2) 酵素の種類として、食物に含まれる(②)と、人や動物の体の(③)がある。
- 3) 体内酵素は、(④)と(⑤)がある。
- 4) 消化酵素は、食べた物を(⑥)分解する酵素。代謝酵素は、(⑦)の形成、(⑧)の修復、老廃物・体内毒素の(⑨)などの(⑩)活動を維持するのに必要な酵素。

【語群】

・体内酵素	・消化酵素	・食物酵素	・代謝酵素	・組織
・生命	・排泄	・消化	・細胞	・健康

①健康	②食物酵素
③体内酵素	④消化酵素
⑤代謝酵素	⑥消化
⑦細胞	⑧組織
⑨排泄	⑩生命

\*④⑤は順不同

問 2. ( ) の中に適当な言葉を入れなさい。

- 1) (①) 酵素をたくさん使うと (②) 酵素が減り、①酵素をあまり使わない生活をすれば、②酵素に多く回すことができます。いわば、シーソーのような関係になっています。
- 2) 代謝酵素の多い体は、(③) の燃焼や (④) のスムーズな体。代謝酵素が不足している体は、疲れやすく、(⑤) 荒れや、(⑥) やすくなる体。
- 3) 食物酵素はあらゆる食品に存在しています。生の (⑦) や (⑧) 以外にも、魚や動物の (⑨) にも含まれます。しかし、高い温度で (⑩) を加えると酵素が死滅します。

【語群】

・肉	・野菜	・太り	・脂肪	・果物
・代謝	・熱	・排泄	・消化	・肌

①消化	②代謝
③脂肪	④排泄
⑤肌	⑥太り
⑦野菜	⑧くだもの
⑨肉	⑩熱

\*⑦⑧は順不同

問 3. ( ) に適当な言葉を入れなさい  
 \*同じ言葉を選んでもかまいません。

- 1) 発酵食品は、素材を(①)で発酵させた食べ物のこと。代表的なのは(②)、漬物、(③)、しょうゆなどです。
- 2) 発酵食品も(④)が豊富な食べ物で、特に(⑤)は体に良いことが医学的にも証明されています。
- 3) 植物性酵素を摂取することで得られる効果は、ダイエット効果＝(⑥)代謝の向上、便秘解消＝体内の(⑦)・(⑧)・(⑨)促進。美肌効果＝(⑩)代謝の促進。

【語群】

・代謝	・消化	・新陳	・納豆	・微生物
・酵素	・吸収	・基礎	・味噌	

①微生物	②納豆
③味噌	④酵素
⑤納豆	⑥基礎
⑦消化	⑧吸収
⑨代謝	⑩新陳

\*②③は順不同      \*⑦⑧⑨は順不同

問4. ( ) の中に適当な言葉を入れなさい。

- 1) 酵素スムージーを取り入れるメリットは、簡単に手に入る (①) で出来る。忙しい時も (②) 調理が出来る。(③) や子どもにも取り入れやすい。(④) や (⑤) の量がしっかり摂取できる。必要な (⑥) がバランスよく摂取できる。
- 2) 酵素スムージーを効果的に活用するコツは、毎日の (⑦) 代わりに食べる。10時や3時など、(⑧) 代わりに食べる。カットフルーツや (⑨) など固形物を入れる。スプーンを使い (⑩) を心がけて食べる。

【語群】

・ナッツ	・朝食	・お年寄り	・咀嚼	・おやつ
・くだもの	・手早く	・栄養素	・野菜	・食材

①食材	②手早く
③お年寄り	④野菜
⑤くだもの	⑥栄養素
⑦朝食	⑧おやつ
⑨ナッツ	⑩咀嚼

\*④⑤は順不同

問 5. ( ) の中に適当な言葉、数字を入れなさい。

- 1) 1日は24時間ですが、人間の生体リズムは少しズレが生じ、約 ① 時間周期でカラダの活動を行っています。
- 2) 起床後、朝の光をあびることで、体内時計をつかさどる脳の ② 遺伝子が働き、体内時計がリセットされます。
- 3) 内臓の働きを調整する ③ 時計遺伝子は、朝食を食べることで働きはじめます。
- 4) 体内時計のリズムを作る時間帯の考え方は、起床～正午＝ ④ の時間。正午～午後8時＝ ⑤ の時間。午後8時～起床＝メンテナンスの時間です。
- 4) 休日の起床時間は平日と ⑥ 時間以上ズレないようにする。
- 5) 昼寝をするなら午後 ⑦ 時までに ⑧ 分以内にとよい。
- 7) 就寝 ⑨ 時間前までに食事は済ませましょう。
- 8) 就寝前の ⑩ の飲みすぎやパソコン・テレビは避けましょう。

【語群】

・ 2	・ 3	・ 4	・ 25	・ 30
・ 末端	・ お酒	・ 時計	・ 活動	・ 目覚め

① 25	② 時計
③ 末端	④ 目覚め
⑤ 活動	⑥ 2
⑦ 3	⑧ 30
⑨ 4	⑩ お酒