

ジュニアマイスター

# 検定試験

実施日 平成 年 月 日

氏名

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	②
③	④
⑤	⑥
⑦	⑧
⑨	⑩

\*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	②
③	④
⑤	⑥
⑦	⑧
⑨	⑩

\*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	②
③	④
⑤	⑥
⑦	⑧
⑨	⑩

\*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	②
③	④
⑤	⑥
⑦	⑧
⑨	⑩

\*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 (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	②
③	④
⑤	⑥
⑦	⑧
⑨	⑩