

酵素スムージープレマイスター講座

検定試験解答

問1. () の中に適当な言葉を、語群より選んで入れなさい。

- 1) あらゆる植物の種子には、その子孫を守るため動物に食べられないように身を守るメカニズムがあり、土の上に落ちても腐ることなく、やがて発芽に適した状態になるまで (①) 成分を自らの中に閉じ込めたまま外に出さないメカニズムが働いています。その因子が (②) (ABA) や (③) です。ABA は植物ホルモンであり、(④) 抑制因子として、植物の発芽を調節しています。
- 2) ABA はミトコンドリアに対して (⑤) と言われています。ミトコンドリアとは、体内にある (⑥) 代謝に関わる大変重要な (⑦) 小器官です。ミトコンドリアが悪影響を受けると、エネルギーを作り出せなくなって、(⑧) になり、不妊、ガン、さらには全ての (⑨) 酵素の働きが鈍くなるという問題が起こり、(⑩) も低下します。

【語群】

・免疫	・フィチン	・発芽	・低体温	・体内
・栄養	・エネルギー	・アブシジン酸	・毒	・細胞

① 栄養	② アブシジン酸
③ フィチン	④ 発芽
⑤ 毒	⑥ エネルギー
⑦ 細胞	⑧ 低体温
⑨ 体内	⑩ 免疫

問2. () の中に適当な言葉・数字を、語群より選んで入れなさい。

- 1) ダイエットとは、美しく (①) 的にバランスの良い体型になり、それを (②) することです。極端な (③) 制限、(④) ダイエット、(⑤) な運動では、長続きしないばかりでなく、健康を損ねてしまう可能性があります。
- 2) ダイエットが失敗に終わる理由、またダイエット後にリバウンドしてしまう理由は、ダイエットの途中、また目標体重に達成した後、(⑥) 習慣を元に戻してしまったことにより、起こる現象です。
- 3) 味覚を司っているのは舌の (⑦) 細胞です。この細胞は約 (⑧) 週間でターンオーバーします。
- 4) フレッシュな野菜や果物など、自然なものを摂取していくことにより、(⑨) が敏感になり、化学物質や (⑩) など多く含まれる、お菓子やスナック類などのジャンクフードを自然に美味しく感じなくなります。

【語群】

・ 継続	・ 味覚	・ 健康	・ 食生活	・ 添加物
・ 3	・ 食事	・ 味蓄	・ 過激	・ 単品

①健康	②継続
③食事	④単品
⑤過激	⑥食生活
⑦味蓄	⑧3
⑨味覚	⑩添加物

問3. ()の中に適切な言葉を入れなさい。

- 1) 現代人は、(①)、(②)、(③)といった三大栄養度を摂りすぎている傾向があり、エネルギー代謝や新陳代謝のために必要な(④)、(⑤)、(⑥)などが足りていないのが現状です。いわば、現代人は栄養過多で栄養不足なのです。
- 2) 食物繊維は、(⑦)の改善に役立ち、また糖質や(⑧)の吸収をゆるやかにする作用もあります。胃の中に長く留まり(⑨)感をキープし、ダイエット効果が期待できます。
- 3) 光合成をするのに大切な役割を果たす(⑩)は、グリーン特有の成分です。腸内でのデトックス効果が非常に期待できます。

【語群】

・食物繊維	・脂質	・ミネラル	・ビタミン	・糖質
・たんぱく質	・満腹	・便秘	・脂肪	・クロロフィル

①たんぱく質	②糖質
③脂質	④ビタミン
⑤ミネラル	⑥食物繊維
⑦便秘	⑧脂肪
⑨満腹	⑩クロロフィル

*①②③は順不同 *④⑤⑥は順不同

問4. () の中に適当な言葉を入れなさい。

- 1) (①) は、体内の余分な水分を排出させる働きをするミネラル。むくみを解消してくれる効果があります。
- 2) マグネシウムは (②) を摂取する上でも欠かせない栄養素であり、また (③) のサポートをする栄養素とされています。
- 3) 人間の体は、優れた還元力のある食べ物を食べると (④) した体のサビを取り、元のきれいな体に戻すことができます。この時に起こる反応が (⑤) 反応であり、還元反応ともいいます。
- 4) 酸化された体に強い還元力が入ると、まず初めに体に残留している有害物や生体に不要な異物、(⑥) を排泄しようとする (⑦) 作用が働きます。
- 5) 体液がキレイになると、細胞をキレイに蘇らせる (⑧) 作用が働きます。すると細胞は、本来の機能を回復するので、(⑨) 力や抵抗力を高め、(⑩) 力を回復させて体の悪い箇所を修復します。

【語群】

・免疫	・浄化	・新生	・酸化	・カリウム
・カルシウム	・自然治癒	・老廃物	・酵素	・好転

①カリウム	②カルシウム
③酵素	④酸化
⑤好転	⑥老廃物
⑦浄化	⑧新生
⑨免疫	⑩自然治癒

問5. ()の中に適切な言葉を入れなさい。

- 1) 酵素スムージー350ml程度を毎日摂取することで、(①)、(②)、食物繊維やファイトケミカルなど、現代人に不足しがちな栄養素のレベルが上がります。それらの栄養素の摂取レベルがアップすると、(③)の改善や、老廃物の(④)促進、また、腸内の(⑤)菌の増加などにより、健康と美のための基本の体内環境が出来上がります。
- 2) 酵素スムージーでは、食物繊維がしっかり摂れるため満腹度、満足度も高く、(⑥)感を感じません。毎日1食以上を酵素スムージーに置き換えることにより高い(⑦)効果が期待できます。
- 3) 連続2日を3回、普通の食事を摂らずに酵素スムージーだけで過ごす「酵素スムージーファスティング」では、豊富な食物繊維、グリーン特有の(⑧)などの成分が体内の有害物質を排泄し、高い(⑨)効果が期待できます。食物繊維で満腹感を得られ、また、豊富な栄養素で脳が満足し、様々な味が楽しめることで心の満足に繋がるため、(⑩)の心配がないのも酵素スムージーファスティングの特徴です。

【語群】

・空腹	・クロロフィル	・ミネラル	・リバウンド	・ダイエット
・排泄	・デトックス	・便秘	・ビタミン	・善玉

① ビタミン	② ミネラル
③ 便秘	④ 排泄
⑤ 善玉	⑥ 空腹
⑦ ダイエット	⑧ クロロフィル
⑨ デトックス	⑩ リバウンド