

酵素スイーツプレマイスター講座

# 検定試験

実施日 平成 年 月 日

氏名

問1. ( ) の中に適当な言葉を、語群より選んで入れなさい。

- 1) 酵素ダイエットスイーツの出来上がりのケーキやデザートの真価は、(①)、(②)、(③)、(④) の4つである。
- 2) 代謝アップの鍵となる筋肉などになるマグネシウムなどの(⑤) や、代謝に必要と言われる(⑥) 類が、一般的な食事では不足しているため、現代人は現代型(⑦) と言われる。そのため、糖尿病や、心筋梗塞などの(⑧) 病や、(⑨) の人口が急増している。
- 3) (⑩) やナッツには、多くのミネラルが含まれていることは周知の事実であり、それらを効率よく、積極的にとり入れる事が、生活習慣を改善する鍵となる。

**【語群】**

|       |       |     |           |       |
|-------|-------|-----|-----------|-------|
| ・生活習慣 | ・味    | ・肥満 | ・食べるタイミング | ・果物   |
| ・盛り付け | ・栄養失調 | ・色彩 | ・ミネラル     | ・ビタミン |

|   |   |
|---|---|
| ① | ② |
| ③ | ④ |
| ⑤ | ⑥ |
| ⑦ | ⑧ |
| ⑨ | ⑩ |

\*①②③④は順不同

問2. ( )の中に適切な答えを[ ]から選んで番号を入れなさい。

- 1) 糖質の代謝に必要な栄養素は、( ): 干ぶどう・アボカド・りんご・オレンジ・松の実・ナッツ類などに含まれる。

[ ①ビタミン B1 ②ビタミン B5 ]

- 2) 糖質を分解するのに必要な酵素は、( ): バナナ・プラム・メロン・モモ・りんご・プルーンなど。

[ ①プロテアーゼ ②アミラーゼ ]

- 3) 脂質の代謝に必要な栄養素は、( ): アボカド・パッションフルーツ・レモン・マンゴー・松の実・ナッツ類など。と ( ): 明日葉・海苔など。

4)

[ ①ビタミン B2 ②ビタミン B12 ]

- 5) 脂質を分解するのに必要な酵素は、( ): イチゴ・イチジク、オレンジ、グレープフルーツ、スイカ、サクランボ、ナシ、プラムなど。

[ ①リパーゼ ②ペプシン ]

- 6) タンパク質の代謝に必要な栄養素は、( ): バナナ・りんご・アボカド・マンゴー・キウイ・ナッツ類など。

[ ①ビタミン B6 ②食物繊維 ]

- 7) タンパク質を分解するのに必要な酵素は、( ): パパイヤ・パイナップル・キウイ・イチジク・ナシ・バナナ・ビワ・マンゴー・リンゴなど。

[ ①プロテアーゼ ②ペプチターゼ ]

- 8) 代謝アップに欠かせない酵素は、( ): レモン・梅干し・トマト・グレープフルーツ・みかん・オレンジなど。

[ ①クロロゲン酸 ②クエン酸 ]

- 9) 糖質、脂質、タンパク質の代謝に必要な ( ) を含む食材の多くは、実は、酵素ダイエットスイーツの材料とすることが出来るものである。

[ ①マグネシウム ②ビタミン ]

- 10) 酵素ダイエットスイーツは、不足しがちなビタミン、( ) を補うことが出来るのである。

[ ①ミネラル ②タンパク質 ]

問3. ( ) の中に適当な言葉を、語群より選んで入れなさい。

- 1) 酵素ダイエットスイーツは、調理法が(①)であるため、果物やナッツに含まれる(②)や(③)などの栄養を、損なうことなく摂取することが出来るので、代謝が上がり、(④)に繋がる。
- 2) 一般的に、栄養と言うと、炭水化物、脂質、タンパク質が浮かぶが、これらは(⑤)の栄養素と言われている。一方、ビタミン、ミネラルは(⑥)栄養素と言われている。
- 3) 酵素ダイエットスイーツに豊富に含まれるミネラルの中でも、特にカリウムは、高血圧予防だけでなく、(⑦)解消にも効果がある。
- 4) 食物繊維が(⑧)をよくするのは有名ですが、それ以外にも食物繊維の力で腸をキレイにすれば、(⑨)機能も高めることができる。
- 5) 腸の動きが活発になるとビタミンなど大切な栄養素の(⑩)率もアップする。

**【語群】**

|        |        |       |      |       |
|--------|--------|-------|------|-------|
| ・むくみ   | ・お通じ   | ・ビタミン | ・非加熱 | ・カロリー |
| ・ダイエット | ・デトックス | ・代謝   | ・吸収  | ・ミネラル |

|   |   |
|---|---|
| ① | ② |
| ③ | ④ |
| ⑤ | ⑥ |
| ⑦ | ⑧ |
| ⑨ | ⑩ |

\*②③は順不同

問4. ( )の中に適切な言葉を、語群より選んで入れなさい。

\*選択しない語句もあります。

- 1) シナモンに含まれる(①)の一種であるシンナムアルデヒドには毛細血管の老化防止への効果がある。
- 2) バニラエクストラクトは、(②)作用、鎮静作用がある。
- 3) ダイエットをする際は、しっかり(③)をとりながらダイエットをすることが大切である。
- 4) 食事をする、消化の為に(④)が消費され体熱を発するようになり(⑤)が上昇する。この人体の反応を「食事誘導性熱産生」と呼ぶ。「特異動的作用」・「食事誘発性代謝」または「(⑥)」とも呼ばれている。
- 5) 食事誘導性熱産生は、基礎代謝、生活活動代謝と共に、トップ3に入るカロリー代謝率であり、食事誘導性熱産生は(⑦)割を占める。
- 6) 食事誘導性熱産生によって発生する代謝は「摂取する(⑧)」によっても代謝量が変化することが確認されている。
- 7) アーモンドには悪玉コレステロールを抑制する(⑨)が99%を占めている。また最近、(⑩)を活性化し、脳梗塞やボケの防止に役立つ食品として注目されている。

**【語群】**

|        |        |        |           |      |    |     |
|--------|--------|--------|-----------|------|----|-----|
| ・オレイン酸 | ・栄養成分  | ・エネルギー | ・ファイトケミカル | ・DIT |    |     |
| ・食事    | ・マトウ細胞 | ・体温    | ・抗鬱       | ・1   | ・5 | ・10 |

|   |   |
|---|---|
| ① | ② |
| ③ | ④ |
| ⑤ | ⑥ |
| ⑦ | ⑧ |
| ⑨ | ⑩ |

問5. ( ) 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、土の上に落ちて腐ることなく、やがて発芽に適した状態になるまで栄養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る。その因子が(①) (ABA) や(②) である。ABAは植物ホルモンであり、(③) 抑制因子として、植物の発芽を調節している。
- 2) ABAはミトコンドリアに対して(④) と言われている。ミトコンドリアとは、体内にある(⑤) 代謝に関わる大変重要な(⑥) 小器官である。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、(⑦) になり、不妊、ガン、さらには全ての(⑧) 酵素の働きが鈍くなるという問題が起こり、(⑨) も低下してしまう。
- 3) (③) 抑制因子を無害化するには(⑩) する方法と、煎る方法の2つがある。

**【語群】**

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

|   |   |
|---|---|
| ① | ② |
| ③ | ④ |
| ⑤ | ⑥ |
| ⑦ | ⑧ |
| ⑨ | ⑩ |