

第3回 食の薬学検定 解答・解説

問 1	5	問 11	3	問 21	4	問 31	2	問 41	4
問 2	2	問 12	2	問 22	3	問 32	1	問 42	2
問 3	1	問 13	5	問 23	4	問 33	5	問 43	5
問 4	4	問 14	1	問 24	5	問 34	4	問 44	1
問 5	3	問 15	4	問 25	1	問 35	4	問 45	3
問 6	3	問 16	2	問 26	3	問 36	3	問 46	2
問 7	4	問 17	3	問 27	3	問 37	1	問 47	3
問 8	5	問 18	2	問 28	4	問 38	4	問 48	5
問 9	2	問 19	4	問 29	1	問 39	2	問 49	4
問 10	1	問 20	5	問 30	1	問 40	4	問 50	1

<問14>～<問17> 全文：

「微量で体内の代謝に重要な働きをし、生命を維持するために必要な物質であるにもかかわらず体内で合成することができない化合物をビタミンとよんでいる（一部、腸内細菌により作られるものもある）。ビタミンB₁やナイアシン、葉酸などのビタミンB群、ビタミンCなどの水溶性ビタミンと、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンEなどの脂溶性ビタミンに大別される。」

<問18>～<問19> 全文：

「子供に薬を飲ませるとき、甘味を加えるために砂糖などの甘味料を加えることもあるが、1歳未満の乳児の場合、ハチミツで甘味を付けることは避ける必要がある。その理由は、この食品に、まれにボツリヌス菌の芽胞（休眠状態の菌体）が入っている可能性があり、抵抗力が弱く消化器官が発達していない1歳未満の乳児にとっては危険だからである。ただ、ハチミツは1歳以上の幼児や大人にとっては全く安全な食品であるばかりでなく、栄養価の高い非常に優れた食品である。」

<問21>～<問25>



【料理】：五目（和風）弁当

【食材】：タマゴ（鶏卵）、ニンジン、サトイモ、コンニャク、サバ、タケノコ、レンコン

レンコンに含まれるタンニンは粘膜保護作用により傷ついた胃粘膜を保護したり、胃炎を予防する。タンニンと同時に含まれるムチンは消化吸収を促進するので、タンニンとムチンにより滋養強壮作用を発揮する。ニンジンに含まれるβ-カロテンはプロビタミンAであり、体内でビタミンAに変化する。タケノコは食物繊維に富み、便秘症状改善効果や、デトックス効果が期待できる。

る。タマゴ（鶏卵）に含まれるアラキドン酸は、子供のからだの発達、特に脳の発育に大きく関わる栄養素であり、学習力を向上する効果が期待される。

<問26>～<問30>



【料理】：海鮮寄せ鍋

【食材】：白菜、豆腐、エビ、ニラ、シメジ、タウリン

ニラに含まれるアリシンは、ビタミンB₁の吸収を高めて、疲労回復や免疫向上の効果が期待できる。豆腐に含まれるダイゼインは、腸内細菌によりエクオールという物質に変化して吸収されると、更年期障害の症状を緩和する効果が期待できる。ホタテ（帆立）に含まれるタウリンは肝臓機能を高め、疲労回復効果をもつ。また、脳にリラックス効果をもたらす、肌のツヤやハリ

を保つ効果のあるグリシニンも多く含まれる。

<問31>～<問35>



【料理】：サラダ

【食材】：アボカド、ザクロ、タマネギ、レタス、トマト

レタスに含まれる苦みのある白い乳状は、ラクチュコピクリンというポリフェノール一種で、軽い鎮静効果が期待される。タマネギは、ケルセチンと呼ばれるポリフェノールも含有し、免疫をアップさせる効果や胃がん抑制効果が報告されている。ザクロに含まれるエラグ酸は、イチゴにも含まれ、美白効果があり、美容にもうれしい成分である。天然ゴ

ム（ラテックス）にアレルギーのある人は、アボガドでもアレルギーを発症することがあるので注意が必要である。