

第1回 食の薬学検定 解答・解説

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

<問11>～<問13>

アミノ酸スコアは、複数のアミノ酸によって構成されるタンパク質の栄養価を示す指標である。その食品に含まれる必須アミノ酸がどれだけバランス良く含まれているかを示す数値である。数値が100に近いほど、質良の食材であると言える。

<問17>～<問19>

ポリフェノールとは、分子内にフェノール性ヒドロキシ基（-OH）を複数個持つ植物成分の総称で、自然界には約4000種類あるいはそれ以上あるといわれている。常に降り注ぐ強い紫外線など、植物は厳しい環境を生き抜かなければならず、そのため、自分の身を守るべく自分自身で作り出している植物成分である。活性酸素を除去する抗酸化作用に優れ、生活習慣病への対策やアンチエイジング効果が大きいと期待されている。

<問21>～<問25>



【料理】：八宝菜

【食材】：エビ、豚肉、チンゲンサイ、キクラゲ、白菜など

エビに多く含まれるアスタキサンチンは、強い抗酸化力を持つ赤色素である。キクラゲは、第6の栄養素とも呼ばれる食物繊維を豊富に含む。またビタミンDとカルシウムに豊富な食材であり、これらの成分を1つの食材で同時に摂取できるというのは、骨粗しょう症の予防など骨の健康を考えたうえで理想的な食材といえる。

白菜は、余分な塩分を体外に排出する働きのあるカリウムが豊富なので、むくみ症状の解消や、血圧が上がるのを防ぐ効果も期待できる。

<問26>～<問30>



【料理】：ラーメン（中華そば）

【食材】：海苔（のり）、ネギ、サフラン、タマゴ（鶏卵）、トウモロコシなど

サフラン（雌しべ）の特有の香りはサフランールという精油成分によるもので、この成分は、体を温め発汗を促す作用を持つため冷え性に効果がある。含まれるクロシンという成分は、記憶に関係する脳の神経細胞に作用し、物忘れや認知症といった記憶障害を改善する効果があると報告されている。ネギの白い部分には硫化アリルの一種であるアリシンが含まれるので、食欲が増進し、

消化が助けられる。

海苔（のり）には葉酸やビタミンB₁₂といった赤血球を作るために欠かせない機能成分が含まれている。

<問31>～<問35>



【料理】：フルーツ盛り合わせ

【食材】：キウイ、バナナ、ブルーベリー、温州ミカン、イチゴなど

キウイには、タンパク質を分解するアクチニジンが含まれていることにより、特に肉料理や魚料理の後にデザートとして食することが望ましい。

バナナは、フラクトオリゴ糖や食物繊維が含まれることから整腸作用や便秘の改善に効果が期待できる。また、バナナに含まれる糖質が、デンプン、ブドウ糖、ショ糖というよう

に種類に富んでいるため、エネルギーに変換されるタイミングがそれぞれ異なるので、長時間のエネルギー補給が可能となる。

ブルーベリーやイチゴにはアントシアニンが豊富に含まれている。アントシアニンは、ブルーベリーやイチゴのほか、紫イモやナス、黒豆にも豊富に含まれるポリフェノールの一種で、ビタミンCとの同時摂取が好ましい。また、視神経の動きを支えている物質（ロドプシン）の再合成をうながし、目の健康を維持する。

以上