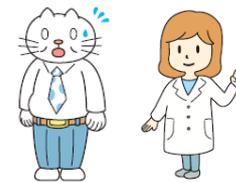


動画・乳和食基礎講座 確認用テスト

－ 解答 －

STEP1 私たち日本人の食生活

【Q1】健康寿命の延伸で課題となっている高血圧リスクを抱える日本人はどの程度いると考えられていますか？



正解 : C. 2人に1人

(解説) 降圧目標 (収縮期血圧 130 未満/拡張期血圧 80 未満) に当てはめると日本人は 20 歳以上の成人で 2 人に 1 人は高血圧リスクをもっていると言われています。

【Q2】食塩摂取について、間違っているものをお答えください。

正解 : B. 子どもは高血圧リスクが低いので食塩摂取量を気にする必要はない。

(解説) 「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)では、1 歳以上の各年齢で食塩過剰摂取による生活習慣病の発症及び重症化予防のため、食塩摂取量の目標値(上限)が設定されています。3 食の食事以外にも、おやつから塩分を摂取していることに注意しましょう。

【Q3】カルシウムについて、間違っているものをお答えください。

正解 : C. 高齢になってからカルシウム摂取しても骨量は減少するので意味がない。

(解説) 高齢になってからは、骨折や骨粗しょう症予防のために、カルシウム摂取を継続して骨量の減少をなるべく抑えることが必要です。

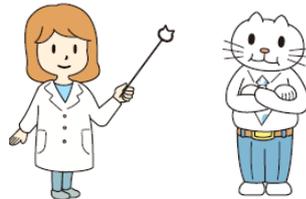
STEP2 牛乳のちから

【Q4】牛乳からカルシウム摂取するメリットについて、間違っているものをお答えください。

正解 : B. 牛乳にはカルシウムと食物繊維が豊富に含まれている。

(解説) 牛乳は、たんぱく質やビタミン類、ミネラルなどの栄養素が豊富に含まれていますが、食物繊維が含まれておらず、鉄分も微量です。

毎日の食生活では、他の食品と組み合わせた栄養バランスを意識しましょう。



【Q5】牛乳に含まれる栄養素のはたらきについて間違っているものをお答えください。

正解 : C. 牛乳のたんぱく質は、体内で必須アミノ酸をつくるはたらきがある。

(解説) 必須アミノ酸は体内でつくることができず、食品から摂取することが必要です。

牛乳はアミノ酸スコア100の「良質なたんぱく質」といわれています。

【Q6】牛乳飲用と血糖値の上昇について正しいものをお答えください。

正解 : C. ごはんと一緒に牛乳を摂ることで、血糖値の上昇が緩やかになる。

(解説) 牛乳は、ごはん(米)などの糖質の多い食品と組み合わせることで血糖値の上昇を緩やかにする「低GI食品」です。

STEP3 新しいスタイルの和食 乳和食

【Q7】乳和食の特徴として正しいものをお答えください。

正解 : B. 和食のだしとして牛乳を使用することで減塩できる調理法である。

(解説) 乳和食は、和食のだしや調味料として牛乳を使用することで、毎日継続して減塩することができます。また、牛乳に含まれる豊富な栄養素を摂取でき、食事全体の栄養バランス改善が期待できます。



何問正解しましたか？
間違えた所はもう一度動画を見て
復習しましょう！

