

動画・乳和食基礎講座 確認用テスト

各問に対し、選択肢 A～C (D) の中から正しいと思うものを選択してください。

STEP1 私たち日本人の食生活

目標：日本人の食生活の現状と課題を理解する

【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？

- A. 100 人に 1 人
- B. 10 人に 1 人
- C. 2 人に 1 人

解答	
----	--

【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。

- A. 1 日の食塩摂取基準量には調味料から摂る塩分量も含める必要がある。
- 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。
- C. おやつや加工食品からの塩分にも気をつけなければならない。

解答	
----	--

【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。

- A. カルシウムは筋肉を動かすために必要である。

- B. 日本人はほぼ全ての年代でカルシウムが不足している。
- 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。

解答	
----	--

STEP2 牛乳のちから

<目標> 食生活課題に対する牛乳の有用性を理解する

【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。

- A. 牛乳のカルシウムは吸収されやすい。
- 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。
- C. 1食分で考えると牛乳はカルシウムを摂取しやすい。

解答	
----	--

【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。

- A. カリウムには食塩の排出を促すはたらきがある。
- B. ビタミンDには丈夫な骨をつくるためのはたらきがある。
- 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。

解答	
----	--

【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。

- A. 普通牛乳より低脂肪牛乳の方が血糖値上昇抑制に期待できる。
- B. 牛乳は「高GI」食品なので、血糖値が上がりやすくなる。
- 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。

解答	
----	--

STEP3 新しいスタイルの和食 乳和食

<目標> 乳和食で健康的な食生活につながることを理解する

【Q7】乳和食の特徴として正しいものをお答えください。

- A. 和食に牛乳の白さが加わり、料理の見た目がきれいである。
- 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。
- C. 高血圧改善のために高齢になってから始めることが重要である。
- D. 牛乳のにおいや味が感じられる和食で、食べた時に満足感がある。

解答	
----	--



いかがでしたか？
さあ、解答をチェックしましょう！

