|  |  |
| --- | --- |
| **発酵料理士トップインストラクター認定講座**  **第2章 課題レポート** | |
| **氏名** | **会員番号** |

**１.病気の時になるべく食事を抑えた方が良い理由をまとめなさい。**

|  |
| --- |
|  |

**２.発酵食の観点から消化の良い食べ物についてまとめなさい。**

|  |
| --- |
|  |

**３.消化と甘味の観点から甘酒とお粥の違いをまとめなさい。**

|  |
| --- |
|  |

**４.テキストに書かれているように、発酵物を食べていれば、腸内細菌が良い菌に変わっていくわけではありません。ご自身の腸内環境を考慮した食生活を教えて下さい。**

|  |
| --- |
|  |