|  |
| --- |
| **発酵料理士インストラクター認定講座****第10章　課題レポート** |
| **氏名** | **会員番号** |

**１.授乳中の母親に有用な納豆について（　　　）内に適切な語句(数字含む)を解答欄に記入しなさい。**

・納豆を1日（　①　）パック食べることが望ましい。

・納豆に含まれるイソフラボンアグリゴンは、女性ホルモンである（　②　）の代わりに働き、

（　③　）を除去・抑制し、（　④　）の予防になると考えられている。

・（　⑤　）は、肌の細胞分裂に深く関わる成分で、肌の再生をスムーズにする。

・（　⑥　）は、肌の汗と皮脂を乳化させて肌に潤いを与え、またバリアにもなる。

・（　⑦　）は、血栓を溶解し母乳の詰まりを解消させる可能性がある。

・納豆菌は、（　⑧　）となり、母親の腸内環境を正常に戻そうとし、納豆を食べることで授

乳の際などに赤ちゃんの身体の中にも摂取することができる。

＜解答群＞

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**２.授乳中の母親が糠漬けを手でかき混ぜることの有用性をまとめなさい。**

|  |
| --- |
|  |

**３.離乳期の各時期における、酵素の働きや食物について簡潔にまとめなさい。**

|  |  |
| --- | --- |
| 初期 |  |
| 中期 |  |
| 後期 |  |