|  |
| --- |
| **発酵料理士インストラクター認定講座****第3章 課題レポート** |
| **氏名** | **会員番号** |

**１.甘酒に含まれる成分について（　　　）内に適切な語句を解答欄に記入しなさい。**

・（　①　）は、体内では唾液や（　②　）に含まれ、でんぷんをブドウ糖に分解する。

・（　③　）は、体内では（　④　）で分泌され、タンパク質をアミノ酸に分解する。

・（　⑤　）は、体内では（　②　）に含まれ、脂質を脂肪酸に分解する。

・（　⑥　）は、人間は持っていない酵素だが、セルロース繊維をオリゴ糖に分解する。

・甘酒に含まれているビタミンB群は、糖質、脂質、タンパク質を(　⑦　)に変え代謝を促進させる働きがある。

・甘酒には９種類すべての種類の（　⑧　）が含まれているが、その量はわずかである。

・オリゴ糖は、乳酸菌の一種の（　⑨　）のエサとなる物質で、微生物が作り出すオリゴ糖は分子が細かいため吸収率が高い。

・（　⑩　）は、体内では消化されない物質の総称で、摂りすぎると（　⑪　）のものは便秘になり

やすく、（　⑫　）のものは下痢になりやすい。

＜解答欄＞

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

**２.コウジ酸の働きについて、まとめなさい。**

|  |
| --- |
|  |

**３.アドバイザーの講座の中で、自身が作成した甘酒を習慣的に飲みましたか？**

**体調その他の変化等を書きなさい。**

|  |
| --- |
|  |
| **発酵料理士インストラクター認定講座****第3章 実習課題レポート　甘酒（フルーツ・野菜）** |
| **氏名** | **会員番号** |

**≪材料・分量≫**

|  |
| --- |
|  |

**≪使用調理器等≫**

|  |
| --- |
|  |

**≪作成手順≫**

|  |
| --- |
|  |

**≪自身で工夫をしたこと≫**

|  |
| --- |
|  |

**≪完成後の感想≫**

|  |
| --- |
|  |