|  |
| --- |
| **発酵料理士インストラクター認定講座****第5章　課題レポート** |
| **氏名** | **会員番号** |

**１.納豆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。**

・ナットウキナーゼには、脳梗塞や（　①　）の予防に役立つ（　②　）予防効果がある。

・ジピコリン酸には、腸内の余計な（　③　）を抑制する高い抗菌作用があります。また、腸内腐

敗により短くなった（　④　)を正常な長さにもどしてくれる効果もあります。

・ポリアミンには、肌の（　⑤　）を活性化させ、肌の（　⑥　）をスムーズにする。

・レシチンは、肌の汗と皮脂を（　⑦　）し、肌に潤いを与えてくれます。また、紫外線から守ってくれる（　⑧　）にもなります。

・イソフラボンアグリコンは、（　⑨　）の予防効果も期待されています。また、高い抗酸化作用があり、（　⑩　）を除去・抑制して老化を防止する。

＜解答欄＞

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

**２.イソフラボンとイソフラボンアグリコンの違いをまとめなさい。**

|  |
| --- |
|  |

**３.納豆を使ったあなたのおすすめの料理を紹介して下さい。**

|  |
| --- |
|  |