**謎解き！からだの不思議　～腸と腸内細菌の驚愕パワー～　ほすぴ152号**

ほすぴ研修問題提出は1単位です

ほすぴ152号　研修問題提出期限：平成28年7月25日（月）必着

※気温が高くなるとインクが消えてしまうため、

「消せるボールペン」での解答はお控え下さい。

1. **次の文章は、小腸が栄養素を吸収するしくみについて述べたものである。（　　）にあてはまる語句を答えなさい。**

栄養素の吸収のカギを握っているのは、小腸のの表面に密集する　（　　）と呼ばれる小突起です。小腸の内壁にはひだがあり、その輪状ひだを覆うように（　　）が存在しています。そして、その1つの絨毛の表面には、5,000～6,000個の（　　）があり、さらにその1個の栄養吸収細胞の先端に（　　）が約2,000本も並んでいるといわれています。こうした小腸内壁の構造により、粘膜の表面積が見た目の約600倍に広がり、食べ物と触れ合う（　　）が大きくなるので、効率よく栄養素が消化・吸収されるのです。

栄養素は吸収する直前に分解されます。ブドウ糖やアミノ酸、水溶性ビタミン、ミネラルは（　　）へ、脂肪酸や脂溶性ビタミンは（　　）からすばやく吸収され、肝臓へと運ばれます。

1. **腸内細菌は大きく善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3つに分けられます。**

**次の表の空欄にあてはまる語句を埋めなさい。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 種類 | 主な働き | 代表的な細菌 |
| 善玉菌  （有用菌） | ・  ・  ・  ・  ・ | ・  ・ |
| 悪玉菌  （有害菌） | ・  ・  ・ | ・  ・  ・ |
| 日和見菌 | ・ | ・  ・  ・ |

**3. 次の文章は、乳酸菌とビフィズス菌の違いについて述べたものである。**

**（　　）にあてはまる語句を答えなさい。**

乳酸菌は、ある1種類の細菌を指すのではなく、糖質を分解・発酵して主に（　　）をつくりだす細菌の総称です。一方、ビフィズス菌は、糖質から主に（　　）と乳酸をつくりだします。

また、生育環境にも大きな違いがあります。（　 ）は酸素の有無に関係なく生きていけますが、ビフィズス菌は酸素があると生きていけません。したがって、乳酸菌は主に小腸に、ビフィズス菌は主に（　　）にすんでいます。両者を比較すると、実は（　　）が乳酸菌の100～1,000倍も常在しているのです。



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 【登録を希望される方は下記項目をご入力下さい】 | | |
| 振込人名義 |  | |
| 振込日 | 年　　月　　　日 | |
| 振込先 | □に○（マル）をご記入下さい | |
|  | みずほ銀行 |
|  | ゆうちょ銀行 |
| 連絡先ＴＥＬ |  | |

<https://wx08.wadax.ne.jp/~healthcare-or-jp/form/kkshi_kentei/>

**健康管理士ニュース第121号**

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

**【チャレンジ★ザ★クロスワード】解答**

**資格番号と氏名は必ず入力して下さい**

|  |  |
| --- | --- |
| **資格番号** | **Ｈ-** |
| **氏　　名** |  |

**＜健康管理士ニュースへの投稿欄＞**

**ほすぴ送付先に変更がある場合のみ**

**記入して下さい**

|  |  |
| --- | --- |
| 住　　所 | 〒 |
| 電話番号 |  |