

(解答例)

1. 主要栄養素のうち、貯蔵可能な時間が短いため、一日摂取量が最も多いものは何か？

炭水化物

2. 厚生労働省が定めている日本人の食事摂取基準において、さまざまな栄養素について定められている、推奨量(RDA)とはどういう値か？ 簡潔に説明せよ。

母集団の97-98%が必要を満たす（その量を摂っていれば欠乏にならない）摂取量。例えば、タンパク質のRDAは、成人男性60g/日、成人女性50g/日である。サイアミン（ビタミンB1）は成人男性1.4mg/日、成人女性1.1mg/日、ビタミンCは成人男女とも100mg/日である。

3. 個人レベルの栄養素摂取量を推定するには、食事調査によって食品ごとの摂取量を推定し、食品成分表に示されている各食品の栄養素の組成（100グラム当たりの、各栄養素の含有量）と掛け合わせて合計するのが基本である。ただし、海外で食事調査をした場合、日本の食品成分表を使うと、推定値が不正確になる可能性がある。何故か？

食物となる動植物の栄養素含有量は、その土地の水や土壌に含まれる成分の影響を受けるため、海外と日本では、同じ食品であっても成分（とくに微量元素の）が異なるため。

4. ヒトの鉄栄養状態の評価には循環鉄と貯蔵鉄の両方の指標値を評価する必要がある。循環鉄として血漿中に存在する鉄は、通常特定のタンパク質と結合している。このタンパク質は何か？

トランスフェリン