

p157 「一問一答」

1. ビタミン A は、妊娠後 3 ヶ月のみ過剰摂取を避ければよい。
2. 腸管でのカルシウムの吸収を促進する働きがあるのは、ビタミン D である。
3. ビタミン B6 はタンパク質の代謝に関与する。
4. ビタミン D は、腸管でのカルシウム吸収及び尿細管でのカルシウム再吸収を促して、骨の形成を助ける栄養素である。
5. リボフラビンの摂取によって尿が黄色くなった場合、使用を中止する必要がある。
6. システインは、皮膚でメラニンの生成を抑えるとともに、皮膚の新陳代謝を活発にしてメラニンの排出を促す。また、肝臓においてアルコールを分解する酵素の働きを助け、アセトアルデヒドと直接反応して代謝を促す。
7. マンガンは、ビタミン B12 の構成物質で、骨髄での造血機能を高める働きがある。
8. コバルトは、赤血球ができる過程で必要不可欠なビタミン B12 の構成成分であり、骨髄での造血作用を高める目的で、貧血用薬に配合されている場合がある。
9. 貧血用薬（鉄製剤）は、消化器系への副作用を軽減するために食前に服用することが望ましい。
10. 1 日用量中センソ 5 m g を超えて含有する医薬品は、劇薬に指定されている。
11. ユビデカレノンはコエンザイム Q10 と呼ばれ、心筋の酸素利用効率を高める働きがある。
12. 低密度リポタンパク質（LDL）は、コレステロールを肝臓から末梢組織へ運ぶリポタンパク質である。
13. 大豆油不けん化物（ソイステロール）は、肝臓におけるコレステロールの代謝を促進する。
14. エチニルエストラジオールを長期連用すると、血栓症を生じるおそれがある。

【解答】

1. × 妊娠3ヶ月前から妊娠3ヶ月まで過剰摂取を避ける。
2. ○
3. ○
4. ○
5. × リボフラビンの摂取によって尿が黄色くなることがあるが、これは使用の中止を要する副作用等の異常ではない。
6. ○
7. × マンガンは糖質・脂質・タンパク質の代謝に働く酵素の構成物質である。ビタミンB12の構成物質はコバルト。
8. ○
9. × 食前ではなく、食後。
10. ○
11. ○
12. ○
13. × 大豆油不けん化物（ソイステロール）は腸管でのコレステロールの吸収を抑える。コレステロールの代謝を促進するのは、リノール酸、ポリエンホスファチジルコリン。
14. ○