



理念	現場運営	知識	合計
／16	／25	／59	／100

所属施設: 所属部署: 受験番号: 氏名:

ケアマイスター試験を受ける前に

ケアマイスター制度には、スタッフ1人1人に「自ら考える力を身につけてほしい」という思いが込められています。そのため、問題には自由記述で解答するものが含まれています。できる限り自分の考えを書き込めるように問題文にしっかりと目を通し、時間配分を意識して試験に取り組んでください。

注)問題文で指定がない場合、ひらがなでの解答を可とします。問題文に指定がある場合、漢字間違いは減点もしくは不正解となります。問題文をしっかりと確認し、記入しましょう。

《法人理念に関する問題》

1. この度、特養ご入居者のご家族が、久しぶりに面会に来られました。ご入居者にとっては、ご家族の面会は共に過ごせる貴重な時間となります。その貴重な時間を、私たちのおもてなしひとつでさらに充実したものに変わることができます。ご家族が面会に来られた際のスタッフの対応について以下の設問に答えなさい。

(1)ご入居者に面会に来られたご家族に対して、ゆったりとした気持ちで談話できる雰囲気を作るためにはどのようなことを行うか 2 つ答えなさい。

(配点 1 × 2)

① _____

② _____

- ・ご利用者のご家族だけでゆっくりとお話できる場所へ誘導する。
- ・ごゆっくりお過ごしくださいと職員が声をかける。
- ・お茶を召し上がっていただきながら過ごしていただく。
- ・話題に繋がりそうな施設の行事のパンフレット、ご利用者の写真をお渡しする。
- ・くつろげるスペースに音楽をかけておく。
- ・良い香りのする芳香剤・アロマを用意しておく。
- ・サロン・談話室などの環境整備(音楽をかける・生花をおく)
- ・あらかじめトイレ・入浴をすませておく。

(2)ご家族の面会時に日頃のご利用者様の様子を直接お伝えすることは、私たち介護者がどのように関わっているのかをしってもらう絶好の機会でもあります。久しぶりに来られたご家族に対して居室担当のあなたは、どのようなことをお伝えするか、2 つ答えなさい。(配点 1 × 2)

① _____

② _____

- ・ご利用者のレク・行事参加状況、行事に参加している写真をみてもらう。
- ・事故等があれば経過報告。
- ・体調面・精神面
- ・リハビリの進捗状況
- ・食事の様子
- ・身の回りの物品の補充依頼
- ・利用者様からのご要望・希望

2. サービス品質を向上させるためには、施設内研修を充実させることが重要です。また、研修の内容はサービス運営や現場の状況に合わせて必要な項目を組み合わせ、計画することが大切です。研修計画について、以下の問いに答えなさい。

(1)ケアマイスターゴールドクラスを取得したあなたは研修運営メンバーとなり、研修計画を立てることになりました。会議で研修内容を検討するにあたり、昨年度の研修実績を分析すると、以下のような 2 つの課題が挙がりました。それぞれの課題への対策を 2 つずつ答えなさい。

(配点 1 × 4)

	内容	参加者数		アンケートの結果		
		正社員	パート社員	満足	不満	どちらでもない
第 1 回	法令遵守	22 名／30 名	18 名／70 名	8	12	20
第 2 回	感染症	24 名／30 名	22 名／70 名	10	10	26
第 3 回	身体拘束・虐待防止	20 名／30 名	20 名／70 名	5	3	12
第 4 回	リスクマネジメント	20 名／30 名	18 名／70 名	7	10	21
第 5 回	災害対策	25 名／30 名	20 名／70 名	12	13	20



(2) 死を迎えようとする終末期ならではの症状に「せん妄」があります。以下のような変化が現れるせん妄に対し、介護職としてできることと、そのように考える理由を答えなさい。(配点 2)

【せん妄の症状】

- ・普段とはまったく違う言動・行動をする
- ・落ち着きがなくなり、不安やあせりにかられる
- ・眠れなくなる

<正解キーワード>

- ・ボディータッチ(利用者の体に優しく触れる等)
- ・安心させるような声掛け
- ・話に否定せずに肯定的に対応する
- ・その方が落ち着いて頂ける対応をする(写真、家族の名前、アイテム) △傾聴するのみ

2. 高齢者施設には様々な入所基準があります。バルンカテーテル留置もその一つです。在宅で多く存在する医療的な処置のため、ショートステイ利用者の中にも数多く見られます。看護師が中心で対応する事ではありますが日常生活の関わりとしては、介護職の観察や対応が重要なウエイトをしめ、異常時に看護師へ相談報告することがとても重要です。バルンカテーテル留置の観察ポイント2つと介護の注意点に関して1つを答えなさい。(配点 2×3)

<観察ポイント>

①

②

<介護する際の注意点>

①

<観察ポイント 解答例>

- ①24時間の尿量の確認と定時の廃棄
- ②チューブの中の尿色、浮遊物の有無
- ③パットに尿もれがないか
- ④カテーテルが曲がったり、はさまったりしていないか
- ⑤尿のパックが高い位置になっていないか
- ⑥チューブが引っ張られていないか、(利用者本人がさわっていないか)
- ⑦水分はとれているか
- 装着部から出血がないか

<介護の注意点 解答例>

- ①乗降時チューブを引っかけない
- ②尿のパックは逆流する為身体より高い位置に持たない
- ③定期的にチューブをミルキングする
- ④チューブがつまっていないか常に尿が出ているか確認する

△尿が逆流しないようにする

△尿もれに注意

3. 体験利用者の受け入れに関する文章を読み、以下の問いに答えなさい。

あなたは、デイサービスのスタッフとして働いています。先日、体験利用をされた利用者の担当ケアマネジャーより、本利用は辞退するとの連絡が入りました。あなたはその理由が気に入り、担当ケアマネジャーに確認をしたところ、

「①色んなレクリエーションが楽しめると思って行ったのに、同じ席で座ってばかりで、何もしない時間が多かった」

「②友達もおらず、仲間外れのように楽しなかった」

「③スタッフの方は、皆忙しそうで、誰に話しかけていいかもわからず、不安で寂しかった」

と、体験利用の感想を伺いました。あなたは、体験利用者への配慮が足りず不安で寂しい思いをさせてしまったこと、また、紹介して頂いたにも関わらず期待に沿う対応ができなかったことを謝罪しました。また、今後も起こりうる事案として、部署内で対応策を検討し改善していくことを伝えました。

早速、あなたは、部署会議で議題に挙げ、以下のことについて話し合いました。

(1) この体験利用者が本利用につながらなかった原因はどのようなことが考えられますか。①～③の感想から読み取れる原因を、具体的に答えなさい。(配点 2)

- ・色々なレクリエーションがしたいという利用者のニーズを把握できていなかった
- ・利用者が楽しめているか、レクリエーションに参加できているか把握できていなかった
- ・おしゃべりができるきっかけ作りなど、他の利用者と親しくなるような配慮が欠けていた
- ・気の合いそうな利用者と席をセッティングする等の配慮ができていなかった
- ・体験利用者であることを周りの利用者に紹介していなかった



- ・体験利用当日の担当者(窓口)を決めるなどして、スタッフの名前や顔を利用者に覚えてもらえる工夫をしていなかった
- ・1日のスケジュールや施設案内など、初めて利用される方への配慮に欠けていた。
- * 体験利用者の感想から、デイサービス側の反省、原因の追求ができるか?という問い
利用者の①～③の気持ちを拡大解釈しただけの内容は×
「配慮や気配りに欠けていた」だけでは×

(2) 今後の受け入れに際して、体験利用者が不安なく過ごせるようにスタッフが前日までにどのような準備ができるか、その具体例を答えなさい。
(配点 2)

- ・ウェルカムボードの準備をする
- ・一日の流れやフロアの案内(トイレの場所の説明)図等のパンフレットを作成する
- ・気の合いそうな、よくお話できる利用者と同席にできるように事前に席次を考えておく
- ・当日中心となって担当するスタッフを決め、そのスタッフに体験利用中の様子や情報を集約・共有発信できる体制をつくっておく
- ・初めての参加者でも一緒に皆で楽しめるレクリエーションを企画する
- ・全スタッフが挨拶をし、食事やレクリエーション、入浴などそれぞれの場面で声かけを行えるよう共有しておく
- ・利用者のニーズを事前に聞き取り、そのニーズにマッチしたサービス提供を行えるように準備する
- ・定期的に声かけを行うタイミング(時間)を決めておき、利用者の様子を常に確認できる体制をとる
- * 例文の体験利用の方とは違うため、(1)の方が本利用になれば～するような解答は×

4. あなたは、デイサービスで働くスタッフです。下記情報をもとに(1)～(3)までの問題に答えなさい。

<今月のデイサービス運営情報>

	平日	土曜	日曜	合計
稼働日内訳	22 日	4 日	4 日	30 日
経過日数状況	11 日	2 日	2 日	15 日

	平日平均	土曜平均	日曜平均
集客目標	55 名	54 名	50 名
今月実績(15 日現在)	53 名	55 名	49 名

(1) 今月前半の 15 日間(平日 11 日、土曜 2 日、日曜 2 日)でデイサービスを利用した人数を計算しなさい。(配点 2×2)

① 平日利用人数の総数

53 名 × 11 日 = 583 名

答え: 583 名

② 土曜・日曜利用人数の合計

(土曜) 55 名 × 2 日 = 110 名

(日曜) 49 名 × 2 日 = 98 名

(合計) 110 名 + 98 名 = 208 名

答え: 208 名

(2) 月間の残り平日数は 11 日です。平日の目標を達成するために、残りの平日で必要な利用者の総数を計算しなさい。(配点 2×2)

① 平日前半 11 日分の不足人数

<解き方 A>

目標 / 55 名 × 11 日 = 605 名

実績との差分 / 605 名 - 583 名 = 22 名

<解き方 B>

(55 名 - 53 名) × 11 日 = 22 名

答え: 22 名

② 平日後半 11 日間で必要な利用者人数の合計

目標 / 55 名 × 11 日 = 605 名

上記不足人数の加算 / 605 名 + 22 名 = 627 名

答え: 627 名

(3) 1 月 6 日のデイサービス出勤者の勤務状況は下記のとおりでした。この日のスタッフ数を、常勤換算になおすと何名になりますか。(配点 2)

* 1 日に 8 時間勤務の職員を常勤とする。

<出勤状況>

正社員 / 2 名

パート(AM4 時間勤務) / 2 名

パート(PM4 時間勤務) / 1 名

ドライバー(送迎時間 1 時間 × 2 回 勤務) / 3 名

食事サポートスタッフ(1 時間勤務) / 2 名



正社員／2名→常勤換算 2名

パート(AM4 時間のみ勤務)／2名→ $0.5 \times 2 = 1.0$ 常勤換算 1名

パート(PM4 時間のみ勤務)／1名→ 常勤換算 0.5名

ドライバー(送迎時間朝夕合計 2 時間のみ勤務)／3名→ $0.25 \times 3 = 0.75$ 常勤換算 0.75名

食事サポートスタッフ(1 時間のみ勤務)／2名→ $1 \div 8 = 0.125$ $0.125 \times 2 = 0.25$ 常勤換算 0.25名

$2 + 1 + 0.5 + 0.75 + 0.25 = 4.5$ 合計 4.5名

答え: 4.5 名

※解答が 4 名 or 5 名で切り捨て切り上げしていても計算の途中式の中で 4.5 名を導けていたら△1 点

《知識問題》

1. 医療行為について、以下の問いに答えなさい。(6) 介護の基本 医療的ケア

I. 「原則として医療行為ではないもの」として介護スタッフが行えるケアを下の①～⑤から 2 つ選び、番号で答えなさい。(配点 1×2)

- ① 軽微な切り傷や火傷の処置を行う ② インスリン注射の前に血糖値を測定する
③ 導尿 ④ 服薬介助や坐薬の挿入 ⑤ 摘便

①	④
---	---

II. 「医師」のように医師法で定められた医行為を独占して行うことを、業務独占と呼びます。これに対し、「介護福祉士」のようにその国家資格において、登録による有資格者だけがその名を用いることができる法的規制を何と言いますか。

漢字 4 文字で答えなさい。(配点 2)

名称独占

III. 2011 年の社会福祉士法及び介護福祉士法の改正により介護福祉士の業務に加えられた行為で、一定の研修や演習を終了した介護職員が行える「医療的ケア」と呼ばれる行為はどんなことですか。1 つ答えなさい。(配点 2)

喀痰吸引(口腔内、鼻腔内、気管カニューレ内部) / 経管栄養(胃ろう、腸ろう、経鼻経管栄養)

*吸引のみは×

2. 口腔ケアについて、以下の問いに答えなさい。(9) 生活支援技術

I. 年齢を重ねると体にはさまざまな変化が現れます。高齢者の口腔内で起きている問題や症状を 1 つ答えなさい。(配点 2)

例) 虫歯や歯周病が多い。

唾液分泌量が減り、口腔内が乾燥・自浄作用が低下している / 義歯が多い / 薬剤の副作用や疾患、舌苔による味覚の変化

○嚥下機能の低下 ○痰が切れにくい ○口が乾く ○歯茎がやせる、義歯が合わなくなる ○咀嚼力が落ちる ○舌の動きが低下

II. 下記の文章・表の()内に適切な語句を語群から選び、記号で答えなさい。(配点 1×7)

口腔ケアには、口腔や義歯清掃などの(エ)ケアと、口腔機能の治療や機能訓練などの(ス)ケアがあります。口腔ケアは、疾患や口臭などの予防はもちろん、高齢者の死因上位である(コ)の予防や、食欲を増進させ身体機能の回復や生活意欲の向上にもつながります。

《 口腔ケアのポイント 》

義歯の取り扱い	・総入れ歯は(ア)の順に入れ、外す際はその逆に行う ・(ク)で清掃し、ひずみや割れが生じないように、水や義歯洗浄剤に浸して保管する
ベッド上で実施する場合	・特に安全と安心を考慮する ・状態に合わせてセミファーラー位または(キ)位で行う
片麻痺のある利用者に実施する場合	・麻痺の部位や程度を考慮し、(オ)を意識して援助を行う

【 語群 】

ア 上→下 イ 下→上 ウ 仰臥 エ 器質的 オ 患側 カ 健側 キ 側臥 ク 水またはぬるま湯 ケ 歯磨き粉
コ 誤嚥性肺炎 サ 伏臥 シ 熱湯 ス 機能的 セ 悪性新生物(ガン)

3. 寝床上でとる体位について、説明に合った適切な体位を、下記の語群より選び記号で答えなさい。(配点 1×4) 生活支援技術

①	上半身を約 45 度起こした体位。嚥下がしやすく、食事時に適している。	オ
②	最も支持基底面が大きく安定し、筋緊張も少ない体位	ア
③	心疾患のある人には安楽な体位であり、喘息発作時などに呼吸がしやすくなる。	カ
④	緊急時の回復体位。吐物で窒息しないように吐き気をもよおす際にもとる。	イ

【 語群 】

ア 仰臥位 イ 側臥位 ウ 腹臥位 エ 長座位 オ 半座位(ファーラー位) カ 起座位 キ 端座位



4. 心臓とその仕組みについて、以下の問いに答えなさい。(7) **こころとからだのしくみ 発達と老化の理解**

I. 心臓は握りこぶしよりやや大きく、その壁は主に①心筋という厚い筋肉で構成されています。この心筋が弛緩・収縮を繰り返すことで血液を循環させる役割を果たします。【図 1】のように、血液が心臓を出て全身に至り、毛細血管を経て再び心臓に戻ってくる循環を(②)といいます。一方、心臓を出て肺を通り心臓に戻る循環を(③)といいます。

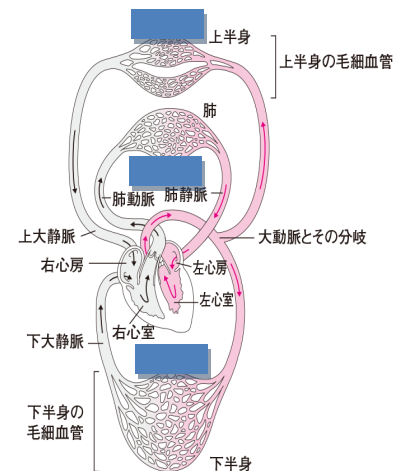
- ① 自由に動かせる腕や足などの骨格筋に対し、心筋のように自分の意思ではうごかすことができない筋肉を何と呼びますか。(配点 2)

① 不随意	筋	* △不随
--------------	---	-------

- ②、③ 文章に合う適切な語句を記入しなさい。(配点 1×2)

② (体) 循環	③ (肺) 循環
-------------------	-------------------

【図 1】



II. 高齢者は、④老化により原因不明の高血圧にかかりやすくなっています。高血圧は、WHOのガイドラインによれば(⑤)のように定義されています。高血圧は⑥長期化すると様々な器官に影響を及ぼすため、食事制限や運動を適度に行い、降圧が見られなければ降圧剤を用いて治療をします。

- ④ このような高血圧を何と呼びますか。(配点 2)

④ 本態性	高血圧症
--------------	------

- ⑤ 高血圧の正しい定義を、以下の組み合わせから記号で選びなさい。(配点 1)

- A 収縮期血圧 150mmHg / 拡張期血圧 80mmHg
B 収縮期血圧 140mmHg / 拡張期血圧 85mmHg
C 拡張期血圧 150mmHg / 収縮期血圧 80mmHg
D 拡張期血圧 140mmHg / 収縮期血圧 85mmHg

⑤ B

5. 介護サービス利用までの流れに関する以下の記述の中に、それぞれ一ヶ所間違っている部分があります。間違えている下線部分に、正しい答えを記入しなさい。(配点 1×5) **社会の理解**

- ①介護給付を受けようとする被保険者は、市町村に申請し、市町村に置かれる介護保険審査会で審査を受ける。

介護認定審査会

- ②新規申請後、地域包括支援センターから派遣された認定調査員が訪問し、本人や家族から 74 項目にわたる調査票による聞き取りを行なう。

市町村 * △市のみ、△介護保険課

- ③市町村は、原則 60 日 以内に認定を行なう。その結果を、被保険者証に該当する区分、審査会の意見等を記載して返却される。

30 日

- ④40 歳～65 歳未満の医療保険加入者である第 2 号被保険者は、加齢にともなう特定疾患により要支援・要介護状態になった場合受給権が発生する。

特定疾病

- ⑤要介護・要支援認定がなされると、認定通知があった日から介護サービスを利用することができる。

(申請日に遡って)

6. ①～⑤の空欄に、それぞれ特徴の説明に当てはまる疾患名を記入しなさい。(配点 1×5) **発達と老化の理解 障害の理解**

①慢性閉塞性肺疾患 * ○閉塞性肺疾患	別名をCOPD。主に喫煙が原因。肺に慢性の炎症が起こり、肺胞がこわれることで、息切れや喀痰が増加する。
②パーキンソン病 * ○パーキンソン	神経伝達物質であるドーパミンの不足により起こる進行性の神経変性疾患。筋固縮や振戦など 4 大徴候がある。
③腸閉塞	別名をイレウス。高齢者の場合は便秘によって起こる場合が多いとされている。胃から流れた消化物が腸に詰まった状態。
④疥癬	ヒゼンダニが皮膚表面に寄生して起こる伝染性疾患。通常型と角化型がある。症状は、激しい痒み、丘疹、水泡。
⑤緑内障	眼圧上昇などにより視神経が障害され、視野が狭くなる。自覚症状がないことが多い。進行すると失明する場合もある。



7. 認知症に関する次の記述のうち、適切なものを2つ選び、番号で答えなさい。(配点 1×2) 認知症の理解

- ① ユマニチュードは、フランスで生まれた包括的コミュニケーションによる認知症ケア技法である。
- ② リロケーション・ダメージ予防のため、施設入所時に自宅で使用していた生活用品は持ち込まないほうが良い。
→環境が変化することによって受ける精神的ダメージをリロケーション・ダメージという。思い出の品や慣れ親しんだ家具などを持ち込むことで落ち着ける空間にすることがその防止に役立つ。
- ③ 地域包括支援センターは、認知症によって判断力が低下した人などが利用する成年後見制度の活用促進を行っている。
- ④ 認知症サポーターは、地域で暮らす認知症のひとやその家族を応援する社会福祉士を指している。
→認知症サポーターは、認知症サポーター養成講座を受講した人のこと。認知症を正しく理解し、できることを地域で協力・実践することが期待される。
- ⑤ アルツハイマー型認知症の薬物療法に使用されるドネペジル塩酸塩(アリセプト)は、病期によって投与量が変わることはない。
→認知症の病期により、投与量が変わる。

①	③
---	---

8. コミュニケーション技術に関する次の記述のうち、適切なものを2つ選び、番号で答えなさい。(配点 1×2) 認知症の理解

- ① うつ病のある人とのコミュニケーションでは、考え方次第で改善することを説明するとよい。
→安易に励ましたり、気分転換を強要したり、性急な変化を求めることは適切ではない。受容的、共感的な態度でゆっくり関わるのが大切である。
- ② 難聴のある人とのコミュニケーションでは、話しかける前に後ろから肩をたたき、これから話をする合図をおくるとよい。
→後ろから肩をたたく行為は、相手を驚かせてしまう可能性がある。相手の正面にまわり、話し手の全体が見えるようにする。
- ③ 感覚性失語症のある人とのコミュニケーションでは、50 音表を用いるとよい。
→感覚性失語症は話し言葉や書き言葉の理解が困難であるため、ジェスチャーや短い言葉で伝えることが有効である。
- ④ 構音障害のある人とのコミュニケーションでは、頷きながら聴き、聞き取った言葉を繰り返すとよい。
- ⑤ 認知症のある人とのコミュニケーションでは、話に耳を傾け、誤りを修正せず、その人の世界を受容するとよい。

④	⑤
---	---

9. 排尿のしくみと異常に関する次の記述のうち、適切なものを2つ選び、番号で答えなさい。(配点 1×2)

こころとからだのしくみ 発達と老化の理解

- ① 尿道の長さは女性のほうが短く、そのため男性に比べて尿路感染症を引き起こしやすい。
- ② 全身をめぐる血液は、腎臓でろ過され、老廃物と余分な水分が尿として排せつされる。
- ③ 腹圧性尿失禁の原因につながる骨盤底筋群の低下は、女性よりも男性に多い。
→女性に多い。
- ④ 尿が出にくい場合は、水分をよく摂り、下半身を冷やすとよい。
→下半身の保温が適している。
- ⑤ 排尿時、尿道括約筋は収縮する。
→蓄尿期では膀胱は弛緩し尿道括約筋は収縮しており、排尿時はその逆である。

①	②
---	---

10. 生活保護制度における生活保護の8種類のうち、現物給付の対象となるものを2つ選び、番号で答えなさい。(配点 1×2) 社会の理解

- ① 生活扶助 : 飲食物費、光熱水費など
- ② 住宅扶助 : 家賃、住宅維持費など
- ③ 医療扶助 : 診察、薬剤、治療費など
- ④ 出産扶助 : 助産・分娩に必要な費用など
- ⑤ 教育扶助 : 学校給食費、教材費など
- ⑥ 生業扶助 : 技能習得費など
- ⑦ 介護扶助 : 居宅介護、福祉用具、施設介護費など
- ⑧ 葬祭扶助 : 遺体の運搬、埋葬費など

③	⑦
---	---



11. 身体拘束について、以下の問いに答えなさい。(12) 人間の尊厳と自立

身体拘束とは、主に認知症の高齢者を、施設や病院などで、介護上の必要性の有無にかかわらず、ひもや抑制帯などでベッドや車いすに縛るなどの行為を指します。身体拘束には①様々な弊害があることから、たとえ緊急やむを得ない場合であっても②3つの要件を全て満たしていることを施設が確認した場合のみとされています。また、施設としての判断に基づき、本人や家族の了承を得て実行される必要があり、その際の利用者の心身状況などを記録として残すことも義務付けられています。

① 様々な弊害とは具体的にどのような弊害がありますか。以下の表に合わせて具体例を1つずつ挙げなさい。(配点 2×3)

身体的弊害	身体機能の低下や褥瘡の発生 / 転倒、転落などの事故 食欲低下や感染症等への抵抗力の低下 ○外傷(内出血、拘縮) ×身体拘束の内容
精神的弊害	人間としての尊厳を失う / 認知症状が進行 / BPSDを誘発させる 家族に罪恶感を与える ○精神症状の悪化 ○ストレス、いらだち ○活気がなくなる
社会的弊害	サービス提供施設への不信感がつわる / 介護スタッフの士気が低下する ADL・QOL低下により経済的負担が増える △虐待に見える

②3つの要件のうち2つを答えなさい。(配点 2×2)

1、 2、

一時性、非代替性、切迫性 (意味が通じれば違う表記でも可)

12. 生きるために必要な栄養素についてまとめた以下の表を、語群から①～⑤に入る言葉を記号で選び、完成させなさい。(配点 1×5)

種類	主なはたらき	欠乏症	多く含む食品
ビタミン A	視力の調節	夜盲症	((① ス))
ビタミンD	((② イ))の吸収を助ける	骨粗鬆症	魚、干しシイタケ、卵
((③ キ))	コラーゲンの合成	壊血病	野菜、果物、緑茶
食物繊維	((④ シ))	動脈硬化症など	寒天、ひじき、きくらげ
((⑤ ウ))	浸透圧や Ph の調節	食欲減退、痙攣	食塩、しょうゆ、みそ

【 語群 】

ア 亜鉛	イ カルシウム	ウ ナトリウム	エ カリウム	オ 糖質	カ タンパク質	キ ビタミン C	ク ビタミン E
ケ 味覚を正常に保つ	コ 赤血球の増殖	サ 酸化防止作用	シ 血中コレステロールや血糖の上昇を抑制する	ス レバー、うなぎ、緑黄色野菜	セ カキ、ごま、小麦胚芽	ソ 米ぬか、豚肉、豆類	タ 海藻、肉、卵