

# 99-122

## 問題文

「日本人の食事摂取基準(2010年版)」において耐容上限量が設定されているビタミンはどれか。2つ選べ。

1. ビタミンB<sub>1</sub>
2. ビタミンE
3. ビオチン
4. ビタミンC
5. ビタミンA

---

## 解答

2, 5

## 解説

によれば、耐容上限量が定められているのは脂溶性ビタミンから、A,D,E、水溶性ビタミンから、ナイアシン、B6、葉酸 です。

食事摂取基準について知らなくても、脂溶性ビタミン（D,A,K,E）の方が体内へ蓄積しやすいことから、選択肢の中の脂溶性ビタミンを選ぶことにより正解を導くことができるのではないかと考えられます。

以上より、正解は 2,5 です。