

101-16

問題文

ビタミンCの還元作用により、小腸からの吸収が促進されるミネラルはどれか。1つ選べ。

1. カルシウム
 2. リン
 3. 鉄
 4. マンガン
 5. カリウム
-

解答

3

解説

ビタミンC により吸収が促進されるのは鉄です。よって、正解は 3 です。

ちなみに、吸収が促進される組合せとしては、Ca-D、Ca-Mg、Zn-C などがあります。

また、吸収が阻害される組合せとして、Ca と、リン(P)で、Ca 吸収阻害、Fe と、タンニンで、Fe 吸収阻害 などがあります。