

問題1	1	オ	問題2	1	エ	問題3	1	ウ
	2	イ		2	ア		2	エ
	3	イ		3	エ		3	オ
	4	エ		4	ウ		4	エ
	/			5	ア		5	ア
問題4	1	サ	問題4	6	ス			
	2	コ		7	ア			
	3	カ		8	ソ			
	4	ク		9	セ			
	5	ケ		10	エ			
問題5	<p>解答例</p> <p>ファスティングには「準備期」「ファスティング期」「復食期(回復期)」と3つのステップがある。準備期はいつもより食生活を意識して、早寝早起き等、規則正しい生活をする。ファスティング期はこまめに水分を補給し、暖かくして過ごす。復食期(回復期)は、おかゆなど消化の良いものを食べる。期間中、適度な運動を行うと良いが、激しい発汗を伴うものは避け、異変を感じたら直ちに中止する。胃や腸を休ませることが目的であれば半日から1日、定期的に行うだけでも十分だが、デトックスが目的の場合は、3日以上行うと良いとされている。その場合は必ずファスティングの専門家に相談するなどして、自己流で行わないようにする。</p>							
問題6	1	オ	問題6	11	オ	問題6	21	ウ
	2	ウ		12	ウ		22	イ
	3	イ		13	エ		23	ウ
	4	エ		14	ウ		24	ウ
	5	ア		15	オ		25	ア
	6	エ		16	イ		26	エ
	7	エ		17	エ		27	イ
	8	イ		18	オ		28	ア
	9	ア		19	イ		29	イ
	10	ア		20	ア		30	オ