


2017冬 Happy! Body 検定<問題用紙>

マルコミ入力期間：2017年12月1日（金）～ 15日（金）

	問 題	解答・選択肢			
		①	②	③	④
1	<p>それではまず、身近な食品のカロリーを考える問題からです。 昨年から人気メニューが値下げされて、小腹がすいた時にはつい食べてしまう 「いいことあるぞ～、ミスタードーナツ♪」の問題です。 次のドーナツのうち、カロリーが一番「高い」ものはどれでしょうか？</p> <p>1 フレンチクルーラー 2 オールドファッション 3 ポンデリング 4 カスタードクリーム</p>				
2	<p>続いて、今年新たな大ヒット商品を生み出した「カップヌードル」の問題です。 カップ麺は美味しくてもやっぱりカロリーが気になる場所ですよね。 では次の人気メニューのうち、カロリーが一番「低い」ものはどれでしょうか？</p> <p>1 カップヌードル 2 カップヌードルカレー 3 カップヌードルライト 4 カップヌードルナイス濃厚クリーミーシーフード</p>				
3	<p>カップ麺は美味しいけど、塩分が高いのでスープは飲まない方が身体には 良さそうですね。普段の食事でも健康の為に塩や醤油などの調味料を控え めにしたいところですが、薄い味付けだとやっぱり美味しくないと感じる 方も多いですね。 でも味覚は習慣によって変えることができます。では薄味に慣れるまで、 どの位の期間が必要でしょうか？</p> <div data-bbox="1154 1184 1426 1578">  <p>人の味覚って 意外に短期間に 変えることが できるんですね</p> </div>	1週間	1ヶ月	3ヶ月	6ヶ月

4	<p>ダイエットしたいなあと思っていても、楽しい忘年会やクリスマスなどでは、ついつい美味しい料理やデザートを食べ過ぎてしまうこともありますよね。</p> <p>そこで心機一転、来年こそダイエットを成功させようと運動を始めるときに、最も効果的に運動をするタイミングは次のどれでしょう？</p>		食事前	食事中	食事後	思いついた時
5	<p>お正月のおせち料理の時期ももうすぐですね。おせちは和食で一見ヘルシーに感じますが、実は砂糖やみりん等で味付けがしっかりしているものが多く、意外と高カロリーです。</p> <p>では、体重50kgの人が、お餅2個入りのお雑煮(300kcal)、栗2個分の栗きんとん(170kcal)、伊達巻2切れ(120kcal)の合計590kcalを食べた場合に同等のカロリーを消費するには、どのぐらいの運動が必要になるのでしょうか？</p>		ジョギング 1時間	軽装で登山 1時間	普通歩行 4時間	子供と普通に遊ぶ 2時間
6	<p>「脳トレ」で有名な東北大学の川島教授の調査では、(A)を毎日食べている人の方が、脳が活発に働いていることが分かりました。</p> <p>(A)のポイント、脳の主なエネルギー源になる(B)とその他の栄養素をバランスよく摂ることで、この(B)をしっかりとるためには、(C)を欠かさずに食べることが大切です。</p>		A B C 等 朝食 ブドウ糖 ご飯やパン	A B C 昼食 タンパク質 肉料理や 乳製品など	A B C 夕食 脂質 揚げ物など	A B C 朝食 タンパク質 肉料理や 乳製品など
7	<p>これからの時期は、忘年会などでお酒を飲む機会がとて増えて、遅い時間の電車では、酔ったサラリーマンの姿もよく見かける季節ですね。</p> <p>ところで、お酒を飲むと少しの量でも顔が赤くなるタイプの人や、いくら飲んでも全く変わらない、まるでロシア人のような強者もいますが、この違いは何が原因だと思いますか？</p>		これまでの 飲酒量	肝機能	遺伝子	神経の太さ

8	<p>酒は百薬の長だろ？顔色なんて気にして飲んでられっかあと、今日も「ビール中ジョッキ」「焼酎ロック」「ハイボール」をそれぞれ1杯と「日本酒」を1合飲んでしまいました。この場合のお酒はどれも約20gのアルコールを含みますが、男性と女性それぞれ身体からアルコールが完全に抜けるまでにどのくらい時間がかかるでしょうか？</p>		<p>男性 3時間 女性 4時間</p>	<p>男性 6時間 女性 8時間</p>	<p>男性 9時間 女性 12時間</p>	<p>男性 12時間 女性 16時間</p>
9	<p>お酒の席では、ついついタバコも吸いたくなるという方も多いですね。では、日本酒を1日2合（ビール大瓶1本やワイン2杯相当）以上飲む人が喫煙もするとガンの発生率が約2倍に高まるというのは、ウソでしょうか、ホントでしょうか？</p>		<p>ウソ</p>	<p>ホント</p>		
10	<p>がんと言えば、サラダ10月号では乳がんの特徴や、丸井健保の婦人科検診制度についての特集でしたね。では、そのサラダ10月号からの問題です。次のABCに入る数字は、どの組み合わせが正しいでしょうか？特に若い世代の女性に多い乳がんは、女性の（ A ）人に1人がかかる病気ですが、喫煙者のリスクはほぼ（ B ）倍に高まります。丸井健保の乳がん検診では、年度末で（ C ）歳以上の方は超音波（エコー）検査、（ D ）歳以上の方はマンモグラフィー検査とエコー検査を毎年交互に受診することができます。</p>	 <p>だから、もっと知って欲しい</p> <p>※サラダ10月号をぜひご覧ください</p>	<p>A 22 B 8 C 20 D 30</p>	<p>A 11 B 4 C 20 D 30</p>	<p>A 22 B 6 C 30 D 40</p>	<p>A 11 B 4 C 30 D 40</p>