

Happy ! Body検定


< 解答速報 >

今回の「Happy ! Body検定」には
約2,500名の多くの皆様にご参加いただきました。
お忙しい中、大変ありがとうございました。



丸井健保は、これからも皆様の
健康づくりをサポートしてまいりますので
どうぞよろしくお願いいたします。


丸井健康保険組合
2017/12/16

	問 題	選択肢・解答				解 説
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>	 フレンチクルーラー	 オールドファッション	 ボンデリング	 カスタードクリーム	<p>オールドファッションは小麦粉の生地が詰まっているので、揚げる時に油を吸収しやすく、脂質は他のドーナツの約2倍の22gと非常に多くの油を含んでいます。 フレンチクルーラーは生地に空気層が多く、見た目よりもカロリーは低めなのでおすすめです。</p> <p>ちなみに、人気メニューのチョコファッションは、なんと364kcalです！おやつには完全にカロリーオーバーでした…</p>  チョコファッション
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やっぱりカロリーが気になるところですよね。 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>	 カップヌードル	 カップヌードルカレー	 カップヌードルライト	 カップヌードルナイス濃厚クリーミーシーフード	<p>今年大ヒットしたカップヌードルナイスは、39日で1000万食を販売し、日清食品史上最速の大記録を達成した人気商品です。 健康と美味しさにこだわり開発された商品で、食物繊維を練り込んだノンフライ麺を使用して、糖質40%オフ、脂質は50%オフにもかかわらず濃厚な味わいが楽しめます。 人が食べてるとつい食欲がそそられるカレー味は、スープに小麦粉を使用するので高カロリーとなり要注意です！</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>	1週間	1ヶ月	3ヶ月	6ヶ月	<p>人の味覚は7日と、意外なほど短期間で変わることが判っています。まず7日間、試しに調味料を控えめにチャレンジしてみませんか？ 食材の本来の美味しさにも気付いて、より豊かな食生活も期待できますよ。</p>

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	<p>身体のエネルギーは、血中の糖分→脂肪→筋肉の順番で使われます。</p> <p>食事前の血液中の糖分が少ない状態で運動をすると、脂肪がエネルギーとして燃焼されやすく、ダイエットの効果が高まります。</p> <p>また運動の後に食事をするすることで、栄養は運動で使われた筋肉へ運ばれやすく、脂肪になりにくくなります。</p> <p>反対に食後に運動を行う場合は、血中に糖分が充分あるため、運動のパフォーマンスが高まります。</p>
		◎	×	×	×	
5	<p>お正月のおせち料理の時期ももうすぐですね。おせちは和食で一目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	<p>消費カロリーの計算は、メッツ (METs) という運動や生活活動の強度を用いて計算することができます。</p> <p>●消費カロリー＝メッツ×時間 (h) ×体重 (kg)</p> <p>ジョギング (7メッツ)、軽装で登山 (6.5メッツ) 普通歩行 (3メッツ)、子供と普通に遊ぶ (3.5メッツ)</p> <p>この式でそれぞれ計算すると解答欄の消費カロリーになります。</p> <p>おせち料理はスイーツ並みに高カロリーなものも有るので、野菜や酢の物から食べて、お雑煮は最後にするなど食べる順番にも気を付けたいですね。</p>
		350kcal ×	325kcal ×	600kcal ◎	350kcal ×	
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)のポイントは、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す。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>	<p>A 朝食 B ブドウ糖 C ご飯やパンなど</p>	<p>A 昼食 B タンパク質 C 肉料理や乳製品など</p>	<p>A 夕食 B 脂質 C 揚げ物など</p>	<p>A 朝食 B タンパク質 C 肉料理や乳製品など</p>	<p>川島教授の研究では、朝食を毎日しっかりと食べている人は第1志望の大学に合格することが多く、入社後も年収が多い人ほど朝食をきちんと食べているという結果も出ています。</p> <p>また今年行われた大塚製薬との共同研究では、脳の活性化には栄養バランスの良い食事が最も大切であることも実証されています。</p> <div data-bbox="1478 1260 1769 1332" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>川島教授の 人生“必勝”レシピ</p> </div> <p>ご飯+豚汁+サラダ+納豆 試験や重要な会議の朝食などにおすすめ だそうです</p> 
		◎	×	×	×	



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も増えて、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	<p>顔が赤くなるのは、アルコールが分解される際に生じる「アセトアルデヒド」という発がん物質が原因です。</p> <p>この発がん物質を分解する酵素の強弱は遺伝で決まり、①自他ともに認める酒豪タイプ（日本人の約50%）②お酒に弱く顔が赤くなるタイプ（約40%）③全く飲めないタイプ（約10%）の3タイプに分類されます。</p> <p>この内②と③の方は、発がん物質の分解に時間がかかるので、口腔・咽頭・食道・大腸の発がんリスクが高まることが判っているので注意が必要です。ちなみにロシアや欧米人は、ほぼ①のタイプだそうです。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0f2f7; margin-top: 10px;"> <p><あなたは①②③どのタイプ？> 消毒用のアルコールを2～3滴、脱脂綿や絆創膏に付けて、上腕部の内側に貼り、7分後にはがした時に肌が赤いのが③、10分後に赤くなるのが②、はがしてから全く変わらないのが①のタイプです。</p> </div>
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。</p> <p>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のでしょうか？</p> 	男性 3時間 女性 4時間	男性 6時間 女性 8時間	男性 9時間 女性 12時間	男性 12時間 女性 16時間	<p>アルコールの分解能力は個人差がありますが、男性で1時間に9g、女性で6.5gが目安になります。問題のお酒のアルコールの合計は約20g×4＝約80gですので、男性だと80g/9g≒約9時間、女性の場合は約12時間と更に長くなります。</p> <p>二日酔いにならない為にも、社会人として節度ある飲酒（純アルコールで1日平均20g程度）を心掛けましょう(*^_^*)</p>

9	<p>お酒の席では、つついタバコも吸いたくなる と言う方も多いですね。 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>	ウソ	ホント			<p>タバコを吸わない人は、お酒の量が増えてもがんの 発生率はそう高くなりませんが、お酒を飲みながら タバコを吸うとがんの発生率は確実に高くなること が分かっています。「時々飲む」人を1とすると、 発がんリスクは以下ようになります。</p> <table border="1" data-bbox="1518 343 2078 555"> <thead> <tr> <th>1日の飲酒量</th> <th>吸わない人</th> <th>吸う人</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1合未満</td> <td>0.87</td> <td>1.69</td> </tr> <tr> <td>1～2合未満</td> <td>0.86</td> <td>1.64</td> </tr> <tr> <td>2～3合未満</td> <td>1.08</td> <td>1.93</td> </tr> <tr> <td>3合以上</td> <td>1.02</td> <td>2.32</td> </tr> </tbody> </table>	1日の飲酒量	吸わない人	吸う人	1合未満	0.87	1.69	1～2合未満	0.86	1.64	2～3合未満	1.08	1.93	3合以上	1.02	2.32
1日の飲酒量	吸わない人	吸う人																			
1合未満	0.87	1.69																			
1～2合未満	0.86	1.64																			
2～3合未満	1.08	1.93																			
3合以上	1.02	2.32																			
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>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>	<p>乳がんは30～50代の若い女性に多く、11人に 1人がかかる病気です。ただし早期に発見できれば 90%以上は治せる病気ですので、定期的に乳がん 検診を受診することがとても大切です。 また、喫煙者は乳がんの発生率がほぼ4倍に高まり ますが、他人の煙を吸わされる受動喫煙でも、リス クは2.6倍に高まりますので、女性だけではなく、 喫煙する男性も含めて注意が必要です。</p> 															
		×	⊙																		
		×	×	×	⊙																