


2018冬のHappy! Body検定<問題用紙>

マルコミ入力期間：12/1（土）～15（土）

	問 題	解答・選択肢			
		①	②	③	④
1	<p>それでは今回もカロリーを考える問題からスタートです。 この時期になるとカフェなどには、可愛らしくデコレーションされた季節限定メニューが登場しますね。ついつい目が奪われてしましますが、カロリーも気になるところです。では、次のメニューの内、一番カロリーが低いのはどのメニューでしょうか？</p>	<p>ミスタードーナツ ピカチュウ ドーナツ</p> 	<p>クリスピークリーム ドーナツ イチゴミルクサンタ</p> 	<p>スターバックス X'mas ストロベリー ケーキフラペチーノ</p> 	<p>コメダ珈琲店 シロノワール小枝</p> 
2	<p>では続いて、女性にも人気の「スープストックトーキョー」のメニューを選ぶ問題です。 体重55kgの方がゆっくりとしたジョギング（6METs）を1時間行った場合に、消費されるカロリーに相当するメニューは次の内どれでしょうか？</p> <p>消費カロリー(kcal) =METs(メッツ) × 運動時間((時間) × 体重(kg)</p>	<p>緑の野菜と 岩塩のスープ Rサイズ</p> 	<p>東京ボルシチ Sサイズ</p> 	<p>安納焼芋と 黒糖ミルクのチェ</p> 	<p>7種の野菜の ラタトゥイユカレー</p> 
3	<p>次はご自身の1日の摂取カロリーの目安も確認していただく問題です。 厚生省によると、日常生活の中でふつうに身体を動かしている方に必要な1日のエネルギー量の目安は、男性で20～40代は約2,600kcal、50～60代は2,400kcalになります。女性の場合は、20～40代は約2,000kcal、50～60代は1,900kcalになります。この数値は男性では（ A ）と同等で、女性では（ B ）と同等の摂取カロリーになります。</p>	<p>A 高校生 B 中学生</p>	<p>A 中学生 B 小学生高学年</p>	<p>A 中学生 B 中学生</p>	<p>A 高校生 B 小学校高学年</p>

4	<p>年末年始には何かと食べ過ぎたり、忙しくてついつい運動をしなくなってしまう方も多いのではないのでしょうか？ でも昨年、厚労省が発表した糖尿病の調査結果では、患者数は過去最高の1000万人と推計され、その予備軍も含めるとなんと成人男性の約30%の方が該当することが分かりました。それでは次のうち糖尿病の原因とされているのはどれでしょうか？</p>	A 運動不足	B 食べ過ぎ	C 喫煙	D ABC全部
5	<p>肥満度を測定する国際的な指標にはBMIが使われます。計算方法は「BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)」となり、男女共に標準は (A) で、普通体重と判定されるのは (B) です。それ以上は肥満、それ未満は低体重と判定されます。ただしBMIが (B) であっても、体脂肪率が (C) 以上の場合は肥満となるので、 (D) を減らすダイエットが大切です。</p>	A 20 B 17.5以上 23.0未満 C 男性で25% 女性で30% D 体重	A 22 B 18.5以上 25.0未満 C 男性で30% 女性で35% D 体脂肪	A 20 B 17.5以上 23.0未満 C 男性で30% 女性で35% D 体重	A 22 B 18.5以上 25.0未満 C 男性で25% 女性で30% D 体脂肪
6	<p>いよいよ師走に入り、これからは忘年会シーズンにも本格的に突入しますね。人間ドックが間近の方やダイエットしたい方にとっては、お酒の糖質が気になる方も多いのではないのでしょうか？ では同じ量で比べた場合、日本酒、ビール、ワインのうち、最も糖質が低いアルコール飲料はどれでしょうか？</p>	日本酒	ビール	ワイン	
7	<p>人間ドックが恐くて酒が飲んでられっか！という方でも飲み過ぎて二日酔いや悪酔いするのは避けたいところですね。その為にはアルコールの血中濃度を緩やかに上昇させることがポイントになりますが、次の内、飲む前に何を飲食するのが、より効果的でしょうか？</p> 	野菜	揚げ物	牛乳	炭酸飲料

8	<p>最近、社内の休憩室でもよく見かけるようになった「加熱式タバコ」の問題です。次の説明はウソ・ホントどちらでしょうか？ ①加熱式タバコは有害成分が90%以上カットされているので、紙巻タバコに比べて健康への悪影響が大幅に低減されている。②加熱式タバコは煙が出ないので受動喫煙も生じない。</p> 	<p>① ホント ② ホント</p>	<p>① ホント ② ウソ</p>	<p>① ウソ ② ホント</p>	<p>① ウソ ② ウソ</p>
9	<p>サラダ10月号からの問題です。子宮頸がんは50代までの女性の約（ A ）%が一度は感染するヒトパピローマウイルス（HPV）が原因で発症し、喫煙によってその発症リスクは（ B ）倍に上昇します。罹患しても早期発見と治療でほぼ完治することができますので、（ C ）歳から受診できる丸井健保の子宮頸がん検診を毎年、定期的に行うことが大切です。</p> 	<p>A 80 B 1.3 C 20</p>	<p>A 50 B 2.3 C 30</p>	<p>A 50 B 1.3 C 30</p>	<p>A 80 B 2.3 C 20</p>
10	<p>丸井健保の乳がん検診は、（ A ）歳からはエコー検査を、（ B ）歳からはマンモグラフィー検査を全国の提携クリニックやお近くの医療機関などで、無料又は実質無料で受診することができます。（ B ）歳以上の場合は、（ C ）年齢にエコー検査を（ D ）年齢にマンモグラフィー検査を毎年交互に受診することができます。</p>	<p>A 30 B 40 C 奇数 D 偶数</p>	<p>A 20 B 30 C 奇数 D 偶数</p>	<p>A 30 B 40 C 偶数 D 奇数</p>	<p>A 20 B 30 C 偶数 D 奇数</p>