

2018初夏のHappy! Body検定<問題用紙>

マルコミ入力期間：6/1（金）～15（金）

	問 題	解答・選択肢			
		①	②	③	④
1	<p>それでは今回も身近な商品のカロリーを考える問題からスタートです。現在、セブンイレブンで販売している「プチもち食感！梅こんぶおむすび」、「プチもち食感！わかめ御飯おむすび」にはレタス約1個分の食物繊維が含まれるなど、コンビニでは健康を意識したおにぎりが大ヒットしています。では次のコンビニのおにぎりの中でカロリーが一番低いのはどれでしょうか？</p> 	<p>ローソン 塩にぎり</p> 	<p>セブンイレブン 手巻きおにぎり 熟成南高梅</p> 	<p>ファミリーマート 直巻和風 ツナマヨネーズ</p> 	<p>ローソン 大きなおにぎり さけ・おかか昆布</p> 
2	<p>性別や年齢に関係なく、運動した時のおおよその消費カロリーを簡易的に求めるには、安静時の何倍の強度であるかを示す（ A ）という単位を使って次のように計算することができます。</p> <p>消費カロリー(kcal) = (A) × 運動時間(時間) × 体重(kg)</p>	<p>Nuts ナッツ</p> 	<p>Guts ガッツ</p> 	<p>METs メッツ</p> 	<p>Gets ゲッツ</p> 
3	<p>そろそろ冷たい麺類が食べたくなる時期ですよ。人気の「はなまるうどん」のミニ丼セットは580円と大変お得ですが、もし麺を「冷やし温玉ぶっかけ（小）」358kcal、ミニ丼を「鶏のから揚げ丼」663kcalを選んだ場合には摂取カロリーがなんと1,021kcalにもなってしまいますので要注意です。では、体重60kgの人が同等のカロリーを消費するには、どのくらいの運動が必要になるのでしょうか？</p> <p>はなまるうどん ミニ丼セット ¥580</p> 	<p>やや速歩き 約4時間</p> 	<p>ジョギング 約2時間</p> 	<p>軽登山 約1.5時間</p> 	<p>サイクリング 約3時間</p> 

4	<p>でも暑くなると食べたくなるのは、やっぱりアイスクリームですよね^^ では、次のコンビニでも定番のアイスクリームの内、一番カロリーが高いのはどれでしょうか？</p> 	<p>エッセル スーパーカップ</p> 	<p>チョコモナカ ジャンボ</p> 	<p>ハーゲンダッツ マカデミアナッツ</p> 	<p>ガリガリ君 コーラ味</p> 
5	<p>成人男性の場合は身体の（ A ）は水分でつくられていますが、この内、（ B ）を失うと脱水症状や熱中症の症状が現れ、（ C ）を失うと死に至ります。日頃からこまめな水分補給に加えて、特に水分不足になりがちな「目覚めの1杯」と「寝る前の1杯」の習慣付けが大切です。</p>	<p>A 約30% B 約5% C 約10%</p>	<p>A 約60% B 約10% C 約30%</p>	<p>A 約30% B 約10% C 約20%</p>	<p>A 約60% B 約5% C 約20%</p>
6	<p>三大栄養素とは（ A ）（ B ）（ C ）ですが、この内、ギリシャ語の「一番大切なもの」という言葉が語源で筋肉や骨、血液のもとにもなる栄養素は（ D ）です。（ D ）の必要量は50歳以降も減少しないので、丈夫な身体を維持するために積極的にとることが大切です。</p>	<p>A 炭水化物 B たんぱく質 C 脂質 D たんぱく質</p>	<p>A 炭水化物 B たんぱく質 C ビタミン D ビタミン</p>	<p>A 炭水化物 B ビタミン C 食物繊維 D ビタミン</p>	<p>A ビタミン B たんぱく質 C 脂質 D たんぱく質</p>
7	<p>最近、喫煙を吸う人の手術は行わないという病院が出てきていますが、その理由は何でしょう？</p> 	<p>他の患者や スタッフの 受動喫煙防止の為</p>	<p>傷の治りが 悪いから</p>	<p>病院に喫煙室が 無いから</p>	<p>手術中 臭うから</p>

8	<p>さあ、あと3問です。次はサラダ5月号からのサービス問題ですのでぜひ読み返してから解答してみてください。</p> <p>タバコの煙成分が壁やカーテンや衣服などにしみ込み、煙が消えた後でも有害物質を放出し続けることで健康被害を受けることを（ A ）と言います。喫煙後の呼気からも（ B ）は有害物質が出ていて、家の中では一切吸わない場合でも、その家の子供の尿からは通常の（ C ）の毒物「ニコチン」が検出されます。</p> 	<p>A ファースト HANDSモーク</p> <p>B 15分</p> <p>C 2倍</p>	<p>A セカンド HANDSモーク</p> <p>B 15分</p> <p>C 4倍</p>	<p>A サードハンド スモーク</p> <p>B 30分</p> <p>C 4倍</p>	<p>A サードハンド スモーク</p> <p>B 45分</p> <p>C 2倍</p>
9	<p>丸井健保の加入者は、（ A ）以上で子宮頸がん検査、（ B ）以上で乳がん検査を受けることができます。健保の人間ドック（40歳以上）や提携クリニックでの受診は無料ですが、お近くの医療機関で受診された場合には、（ C ）上限5,000円の補助金を申請できます。</p> 	<p>A 20歳</p> <p>B 30歳</p> <p>C 乳がん検診のみ</p>	<p>A 30歳</p> <p>B 30歳</p> <p>C 子宮頸がん 検診のみ</p>	<p>A 20歳</p> <p>B 30歳</p> <p>C 乳がん検診と 子宮頸がん検診 それぞれ</p>	<p>A 30歳</p> <p>B 40歳</p> <p>C 乳がん検診と 子宮頸がん検診 のどちらか一方 のみ</p>
10	<p>いよいよ最後の問題です。すでに健康診断が始まっている事業所もありますが、これから受診する方には必ず押さえていただきたい内容の問題です。</p> <p>丸井健保では、今年度から健康診断の精度をさらに高めた検査と結果判定を行うため、健診前に食事ができる時間を国が定める基準に合わせて変更しました。それでは健康診断前に食事をしてはいけない時間は何時間になったでしょうか？</p> 	3時間	5時間	8時間	10時間