

# 初夏のHappy！Body検定

## <解答速報>

今回の「Happy！Body検定」には  
前回は大きく上回る約3,800名の皆様  
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  
どうぞよろしく願いいたします。

丸井健康保険組合  
2018/6/16

	問 題	解答・選択肢 (下段の%は選択率)				解 説
		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・おかつ昆布</p> 	<p>選択する方が多かった塩にぎりは、具が無い分、お米の量が多くなるので意外とカロリーは高めになっています。                      最近コンビニでも人気のスーパーフード「もち麦」は、粘り気の強い水溶性の食物繊維が豊富に含まれるので、糖や脂肪の吸収を抑えて内臓脂肪がたまりにくくなることが報告されています。</p>
		198kcal 58%	169kcal 35%	241kcal 3%	325kcal 4%	
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> 	<p>運動時の消費カロリーを簡易的に計算するには「消費カロリー(kcal) = METs × 運動時間(時間) × 体重(kg)」で計算することができます。                      計算した消費カロリーには、基礎代謝(何もなくても消費されるカロリー)も含まれるので、カロリーの摂り過ぎは要注意です。</p>
		2%	14%	65%	2%	
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</p> 	<p>やや早歩き 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> 	<p>運動時の消費カロリーは問題2の方法で計算します。各選択肢のMETsは以下の通りです。                      やや早歩き：4.3METs                      ジョギング：7.0METs                      軽登山：6.5METs                      サイクリング：8.0METs</p> <p>※体重60kgの人が、やや早歩きを4時間した場合                      4.3(METs) × 4(時間) × 60(kg) = 1,032kcal                      やや早歩きで4時間…無理…食べ過ぎないことが肝心です^^;</p>
		1032kcal 27%	840kcal 46%	585kcal 11%	1440kcal 16%	

	問 題	解答・選択肢 (下段の%は選択率)				解 説
		①	②	③	④	
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>えっ！ ケンタッキーの フィレサンド 並みなの？</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> 	<p>エッセルスーパーカップは、量が200mlと多いのでカロリーが高くなってしまいますが、ハーゲンダッツのマカデミアナッツは、あんなに小さいカップ(110ml)でなんと297kcalもありました(^_^)</p> <p>ちなみに健保の石井理事長は、アイスを食べる時にはカロリーに気を付けて、小分けにして別の日に食べられているそうですよ^^</p>
		380kcal	302kcal	297kcal	45kcal	
		30%	25%	41%	4%	
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。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>	<p>熱中症は梅雨の時期から急増するので要注意です。身体がまだ暑さに慣れていないので汗をかきにくく、汗をかいても湿度が高いので乾かず放熱しにくくなって、熱が体内にこもりやすくなります。 屋外でも室内でも喉が渇く前にこまめな水分補給が大切です。</p>
		5%	48%	6%	42%	
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>	<p>&lt;三大栄養素の役割&gt; ①炭水化物 身体と頭を動かすエネルギー ②たんぱく質 筋肉や骨などの身体をつくる ③脂肪 身体を動かすエネルギー</p> <p>※他にも大切な栄養素として身体の調子を整える④ミネラルや⑤ビタミンなどが有ります</p>
		71%	12%	4%	13%	

	問題	解答・選択肢 (下段の%は選択率)				解説
		①	②	③	④	
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、その理由はなんでしょう？</p> <p>三丁目の夕日の頃のタバコのポスター 凄すぎます(・・;)</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>	<p>タバコの成分によって手術の時に以下のリスクを生じます。</p> <p>①一酸化炭素 一酸化炭素は、血液中の酸素の量を減らす他、血液をドロドロにして血管を拡げるので<b>血圧のコントロールを難しくします</b>。また、傷に十分な血液や酸素が供給されないため、<b>傷の治りが遅くなったり感染症のリスクが高まります</b>。</p> <p>②タール・ニコチン 気管を狭くしたり、<b>痰が出やすくなり呼吸困難のリスクが高まります</b>。</p>
		51%	43%	4%	1%	
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。喫煙後の呼吸からも( 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 ハンド スモーク B 15分 C 2倍</p>	<p>A セカンド ハンド スモーク B 15分 C 4倍</p>	<p>A サードハンド スモーク B 30分 C 4倍</p>	<p>A サードハンド スモーク 45分 2倍</p>	<p>ではタバコに含まれる主な成分をあらためて確認しましょう</p> <p>①ニコチン 「毒物及び劇物取締法」で規制 ゴキブリ殺虫剤にも使用</p> <p>②ヒ素 「毒物及び劇物取締法」で規制 アリの殺虫剤</p> <p>③カドミウム 車のバッテリーに使用。富山の公害「イタイイタイ病」の原因</p> <p>④一酸化炭素 車の排ガス。身体の酸欠を招く</p> <p>⑤トルエン 工業溶剤。</p> <p>⑥タール 数百種類の発がん物質を含む</p>
		4%	23%	22%	51%	<p>これらを体内に取り込むのって…(・・;)</p>

	問題	解答・選択肢 (下段の%は選択率)				解説
		①	②	③	④	
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 B 30歳 C 乳がん検診のみ</p>	<p>A 30歳 B 30歳 C 子宮頸がん検診のみ</p>	<p>A 20歳 B 30歳 C 乳がん検診と子宮頸がん検診それぞれ</p>	<p>A 30歳 B 40歳 C 乳がん検診と子宮頸がん検診のどちらか一方のみ</p>	<p>丸井健保の加入者で年齢が該当する方はいずれかの方法で年に1回乳がん検診と子宮頸がん検診をそれぞれ受診できます。</p> <p>①健保の人間ドック(40歳以上) 無料：ドック受診料のみ ②健保の提携クリニック 無料：オプション検査は有料 ③お近くの医療機関 ④自治体のがん検診 ③④共に上限5千円の補助金 2つの検査で最大1万円を申請できます</p>
		10%	10%	63%	16%	
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。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	<p>意外と正解率が低かったので健保の健診担当が少し焦っています(^_^)</p> <p><b>今年から定期健康診断の受診前10時間は飲食できません。</b></p> <p>タブレット1粒でも口にしまうと受診できなくなりますので、健診前日と当日はぜひご注意ください。</p>
		6%	6%	10%	77%	