


2018冬のHappy! Body検定<解答>

今回は3,212名の皆様にご参加いただきました。大変ありがとうございました！

	問 題	解答・選択肢（下段の%は選択率）				解 説
		①	②	③	④	
1	<p>それでは今回もカロリーを考える問題からスタートです。</p> <p>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いますが、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>226kcal</p> <p>59%</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>392kcal</p> <p>8%</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>413kcal</p> <p>18%</p>	<p>コメダ珈琲店 シロノワール小枝</p>  <p>1175kcal ほぼ半日分！</p> <p>15%</p>	<p>カフェなどの外食メニューで、普段よく食べるようなお気に入りのメニューは、ぜひお店のHPでカロリーをチェックしておきましょう。</p> <p>ピカチュウの衝撃画像(. . .) 中からホイップクリームが...</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。</p> <p>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>226kcal</p> <p>49%</p>	<p>東京ボルシチ Sサイズ</p>  <p>133kcal</p> <p>17%</p>	<p>安納焼芋と 黒糖ミルクのチェ</p>  <p>328kcal</p> <p>29%</p>	<p>7種の野菜の ラタトゥイユカ レー</p>  <p>555kcal</p> <p>5%</p>	<p>普段何げなく食べる食品のカロリーを、運動の消費量に置き換えた場合にどの程度の運動が必要になるかを考えていただく問題でした。</p> <p>※問題の消費カロリー 6METs × 1時間 × 55kg = 330kcal</p> <p>それにしても 1時間もジョギングして デザート1つだけなんて 普段から意識しないと ダメね...</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。 厚労省によると、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以下の通りです。</p> <p><男性> 20~40代 約2,600kcal 50~60代 2,400kcal <女性> 20~40代 約2,000kcal 50~60代 1,900kcal</p> <p>このように年代で多少の差はありますが、男女ともに身体のエネルギー消費のピークを成人前に迎えてしまうため、上記の数値、男性の2400~2600kcalは(A)と同等、女性の1900~2000kcalは(B)と同等水準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 小学校高学年</p>	<p>A 中学生 B 中学生</p>	<p>A 高校生 B 小学校高学年</p>	<p>エネルギーの必要量は、男性では高校生、女性では中学生前後にピークを向かえ、以後は加齢と共に減少します。食事は小中学生並みに減らしていても、お酒やおつまみ、間食を含めるとどうかも確認してみてください。</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>	<p>A 運動不足</p> 	<p>B 食べ過ぎ</p> 	<p>C 喫煙</p> 	<p>D ABC全部</p> 	<p>糖尿病は、自覚症状がないまま進行する大変怖い病気です。悪化すると合併症を生じて失明や下肢切断、人工透析を伴う場合もあります。 また一度発症してしまうと、一生血糖のコントロールが必要になる病気ですので、健診で再検査が指摘された場合には絶対に放置しないでください。</p>
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>	<p>A 20 B 17.5以上 23.0未満 C 男性で 25% 女性で 30% D 体重</p>	<p>A 22 B 18.5以上 25.0未満 C 男性で 30% 女性で 35% D 体脂肪</p>	<p>A 20 B 17.5以上 23.0未満 C 男性で 30% 女性で 35% D 体重</p>	<p>A 22 B 18.5以上 25.0未満 C 男性で 25% 女性で 30% D 体脂肪</p>	<p>ダイエットで大切なことは体重を落とすことではなく、体脂肪を落とすことです。 偏った食事で減量するとエネルギーを消費する筋肉が落ちてしまい、結果的に脂肪が溜まりやすく、リバウンドしやすい身体になってしまいます。</p> 

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？</p> <p>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>	<p>日本酒</p> 	<p>ビール</p> 	<p>ワイン</p> 		<p>赤ワインはポリフェノールも多く含まれ抗酸化作用が強く、肌の老化予防も期待できます。</p> <p>100g当りの糖質量(g)</p> 
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> 	<p>野菜</p>	<p>揚げ物</p>	<p>牛乳</p>	<p>炭酸飲料</p>	<p>検定の期間中から、JRの車内の広告に答えが載っていますね^^；</p> <p>アルコールの95%は小腸で吸収されるので、胃の中が空っぽの状態だとすぐに小腸まで届いて一気に吸収されてしまいます。アルコールを胃の中であるべく留めて、小腸での吸収を遅らせるには、消化に時間のかかる、空揚げやフライドポテト、カルパチョなどの油の多い物を先に食べておくのが効果的です。</p> <p>牛乳にも4%程度の脂肪分が含まれるので、多少の効果は期待できるようです。</p>
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？</p> <p>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。</p> <p>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>	<p>JTのブルームテックHPの警告文「…本製品の性質・状態を表す…煙が出ず、タールも発生しない、健康懸念物質99%オフの表現は、本製品の健康に及ぼす悪影響が他製品と比べて小さいことを意味するものではありません」(途中省略)</p> <p>また加熱式タバコの利用者の呼気からは、タバコ成分が検出されているので、周囲の方の受動喫煙は防げません。</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、定期的に受けることが大切です。</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>	<p>この問題は女性だけでなく、男性の皆さんにも理解していただきたい内容です。</p> <p>子宮頸がんは、ほとんどの女性が一生に一度は感染するHPVが原因で、その原因まで特定されている唯一のがんです。丸井健保では20歳から毎年、補助金も利用できる検診を受けることができますので、ぜひ定期的にご受診ください。また喫煙や受動喫煙によって罹患率は高まりますので、美容や健康のためにも禁煙をおすすめします。</p>	
		9%	38%	11%	42%		
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>	<p>乳がんは20代から急増し、11人に1人が罹患する病気です。そして喫煙者のリスクは吸わない人の4倍、受動喫煙でも2倍に跳ね上がります。SALAD10月号でも詳しくお伝えしていますが、エコー検査とマンモグラフィー検査にはそれぞれの特徴がありますので、30代はエコー検査、40代以降の方は毎年交互に受診していただくことができます。</p>	
		49%	17%	28%	6%		