





















クエスタント解答QRコード












<https://questant.jp/q/MQFJU0Q4>

◆ 『初夏のHappy! Body検定（10問）』

クエスタント解答期間：2019年6月1日～6月15日（15日間）

* 解答方法は3択式ですので、正解を1つお選び下さい

	問題	解答を1つお選びください		
1	夏と言えば冷たい麺や夏野菜などが美味しい季節ですね。ではセブンイレブンで人気の「ツルツとさっぱり！冷し中華」と、「1/2日分の野菜！ごろっと野菜カレー」では、どちらのカロリーが高いでしょう？	①冷やし中華の方が高カロリー 	②カレーの方が高カロリー 	③どちらも同じカロリー 
2	食物繊維が多く含まれる野菜を先に食べる「ベジファースト」は、（ ）の急上昇を防ぐ健康に良い食事法と言われています。	①血圧 	②心拍数 	③血糖値 血糖値 
3	（ ）は20～30歳代の若い女性に増えている病気で、まるいけんぽでも（ ）検査の費用補助は20歳から実施しています。 ※（ ）内は同じ言葉が入ります	①片頭痛 	②子宮頸がん 	③乳がん 
4	大豆などマメ科の植物に多く含まれるポリフェノールで、女性ホルモンのバランスを整える働きで知られるものは？	①イソフラボン 	②ナッツボン 	③ハリセンボン 
5	まるいけんぽで実施している「ヘルスアッププログラム」は、生活習慣病発症リスクが高い方の中で予防効果が期待できる方を対象にしていますが、この対象となる基準には、喫煙も含まれている？	①含まれている 	②含まれていない 	③1日の喫煙本数による 
6	喫煙者が吸っている煙だけではなく、タバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、その数倍のニコチンやタールなどの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても、他人の吸うタバコの煙を吸わされてしまうことを（ ）と言います。	①吸引喫煙 	②受動喫煙 	③集団喫煙 

	問題	解答を1つお選びください		
7	スタンフォード大学の研究者が提唱した「睡眠不足が日々、借金のように積み重なっていき、体や心に悪影響を及ぼしてしまう恐れがある状態」のことを何という？	①睡眠負債 	②就寝習慣 	③絶対睡眠 
8	昨年から女性を中心に人気となった「飲む点滴」と言われ、江戸時代から重宝されている飲み物は何？	①抹茶 	②白湯 	③甘酒 
9	「菌活」といえばヨーグルトや納豆・キノコなど身近な菌食材を取り入れて腸を元気にする事です。では突然ですが、日本の国花はサクラ、国鳥はキジ、国蝶はオオムラサキですが、さて「国菌」は何？	①上腕筋（じょうわんきん） 	②ビフィズス菌 	③麹（こうじ）菌 
10	食生活や生活習慣が多様化した現在、過食や運動不足による「肥満」や「メタボリックシンドローム」がある一方で、不健康なダイエットなどによる「〇〇」も社会問題となっています。〇〇に入る言葉は何？	①やせ 	②間食 	③早食い 