

◆ 『初夏のHappy! Body検定 解答と解説』

解答期間：2019年6月1日～6月15日（15日間）

	問題	解答を1つお選びください			解説
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「ツルッとさっぱり！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 	正解『①冷やし中華の方が高カロリー』 冷やし中華のカロリーは505kcal、カレーのカロリーは422kcal。一見カレーの方が高そうですが、実は冷やし中華の方が高カロリーとなっています。口当たりがよいので暑い時には食べたくなってしまいがちですが、小さいサイズの冷やし中華もありますので（カロリーは299Kcal）、品物を選ぶ際にはカロリー表示も気にしてみてください。
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 	正解『③血糖値』 食物繊維は糖の吸収を抑える働きがあり、先に食べておくことで血糖値の急上昇を防ぐことができます。さらに野菜に含まれるビタミン類が糖質の代謝を高めるほか、野菜が含む水分によって満腹感が生まれ、食べ過ぎを抑えることも期待出来ます。
3	（ ）は20～30歳代の若い女性に増えている病気で、まるいけんぼでも（ ）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 	正解『②子宮頸がん』 子宮頸がんは子宮がんのうち約7割程度を占めます。最近では20～30歳代の若い女性に増えてきており、30歳代後半がピークとなっています。子宮頸がんは、早期がんのうちに治療すれば治癒率も高く、また子宮を温存できる可能性も十分あります。病気の早期発見・早期治療の為、毎年の検診は非常に大切です。
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 	正解『①イソフラボン』 大豆イソフラボンとは女性ホルモンに似た働きをする成分です。40～50代に入ると女性ホルモンの分泌が低下し、耳鳴りやほてり、めまいなどの症状が現れますが、大豆イソフラボンによってホットフラッシュ（更年期障害による、ほてり・のぼせ）の改善効果がある事が報告されています。大豆イソフラボンは納豆・豆腐・味噌などの大豆製品に含まれます。
5	まるいけんぼで実施している「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 	正解『①含まれている』 喫煙は本数に関わらず、ヘルスアッププログラムの対象基準の1つです。「メタバコ」という造語があるほど、実はメタボとタバコには密接な関係があり、喫煙しているとメタボになりやすくなるほか、より悪化して動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などにかかるリスクも大きくなるので注意が必要です。

	問題	解答を1つお選びください			解説
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 	正解『②受動喫煙』 吸いたくないタバコの煙を吸わされてしまう受動喫煙。受動喫煙は、喫煙する本人よりも多くの有害物質を含む煙を吸わされるため、身体への影響が大きく、さまざまな疾患のリスクも高まります。また、低年齢の子どもほど受動喫煙の影響を受けやすく、受動喫煙にさらされる乳幼児が突然死するリスクは4.7倍も上昇します。
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 	正解『①睡眠負債』 睡眠負債は仕事のパフォーマンスが低下するだけでなく、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のほか、アルツハイマー型認知症の発症などさまざまな悪影響が生じます。疲れのたまりやすい夏に向けて、睡眠負債を貯めないように生活リズムを整えるほか、睡眠時間が十分にとれない時は睡眠の質を高めて疲れを持ち越さないようにしましょう。 ＜睡眠の質を高めるポイント＞ ①起床後、太陽の光をたっぷり浴びる ②日中はなるべく活動量を増やす ③夜はお風呂で体の芯まで温まる ④寝る1時間前からTVやスマホは避ける
8	昨年から女性を中心に人気となった「飲む点滴」といわれ、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 	正解『③甘酒』 甘酒は「飲む点滴」と呼ばれるほど、栄養豊富で疲労回復に効果があります。アミノ酸やビタミンが豊富で体への吸収も良い為、食欲がない夏の栄養補給にもピッタリ。砂糖を使っていないものを選ぶとさらにGOOD。
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 	正解『③麹（こうじ）菌』 味噌、醤油、みりんや酢などの和食で使う調味料や、日本の伝統的な酒は、「麹菌」の力を借りて醸造する発酵食品です。また、食品が発酵する過程で生まれる微生物は、腸内細菌のバランスを整え、便秘予防、LDLコレステロールの低下、免疫力の向上など、様々な効果があることが近年分かってきました。発酵食品を摂取できる和食中心の食生活が、「長寿国・日本」を支えているのかもしれない。
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「○○」も社会問題となっています。○○に入る言葉は何？	①やせ 	②間食 	③早食い 	正解『①やせ』 昨年の丸井グループの健診結果でも、20代女性の約2割で肥満度（BMI）が18.5未満の「やせ」と判定されています。やせの原因にはエネルギーの摂取不足や、さまざまな栄養不足も指摘されています。特に栄養不足では、鉄分が不足して起こる「貧血」や「骨量低下」など健康への影響が懸念されています。最も病気にかかりにくいとされるBMI 22程度になる適正体重をふまえ、栄養バランスの良い食事をしっかりとることが大切です。