

# 2019冬のHappy! Body検定<問題用紙>

解答入力期間：12/1（日）～15（日）

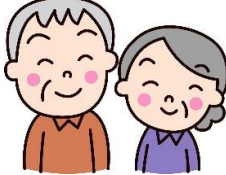
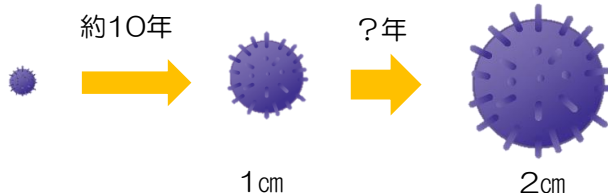

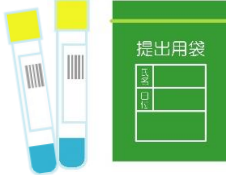
解答は右のQRコード、又はURLから入力ください。

解答入力  
<https://questant.jp/q/RIVD90CS>



問 題		選択肢		
		①	②	③
1	<p>それではまず、<b>ウェルネス経営推進プロジェクトのウェルネス「食」チーム</b>から3問出題します。          この問題のヒントは、マルコミブログの『<b>かんたん検索</b>』で「食べて」と入力して、『<b>食べて健康 ☆アタマとカラダのメッセンジャー☆</b>』の”<b>特集！夏こそカレー</b>”をご覧ください。</p> <p>では問題です。無印良品のカレーは、化学調味料、合成着色料、香料などを使用せずヘルシーで隠れヒット商品になっていますが、次のうち、最もカロリーの低いものはどれでしょう？</p>	<p>バターチキンカレー 税込¥350</p> 	<p>グリーンカレー 税込¥350</p> 	<p>国産リンゴと野菜のカレー 税込¥350</p> 
2	<p>続いて同じくマルコミブログ『<b>食べて健康 ☆アタマとカラダのメッセンジャー☆</b>』の”<b>特集！サバ缶のチカラ</b>”からの問題です。</p> <p>空前のブームとなったサバ缶、青魚のサバはヘルシーさでも注目を集めていますが、次のうち、正しいものはどれでしょう？</p>	<p>サバの脂が悪玉コレステロールを減らす</p> 	<p>食物繊維を豊富に含み、整腸作用がある</p> 	<p>ほぼ0カロリーなので、ダイエットに良い</p> 
3	<p>3問目も、マルコミブログ『<b>食べて健康 ☆アタマとカラダのメッセンジャー☆</b>』の”<b>特集！恋するスープ</b>”からの問題です。</p> <p>普通に飲食していると、ついつい塩分を摂り過ぎてしまいがちですが、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」で厚生労働省が推奨している1日の食塩相当量の目安は次のうちどれでしょう？（高血圧の方を除く）</p>	<p>男女共に5g未満</p>	<p>男性8g未満 女性7g未満</p>	<p>男女共に10g</p>

4	<p>「集中力が高まる」「二日酔いに効く」といった口コミが拡がり、日経トレンディ「2019年ヒット商品ベスト30」にもランクインした森永製菓の「大粒ラムネ」。</p> <p>この商品の主な成分で脳のエネルギー源になるものは次のどれでしょうか？</p>		<p>オリゴ糖</p> 	<p>ブドウ糖</p> 	<p>エッフェル塔</p> 
5	<p>サラダ11月号からの問題です。</p> <p>これからの時期は何かとお酒の機会が増えますが、適量を超えて飲酒を続けると、生活習慣病や乳がんなどのリスクも高まるので注意が必要です。</p> <p>では男女の1日のアルコール飲料の適量は次のどれでしょうか？</p>		<p>男性 ビールロング缶1本 (500ml) 女性 ビールロング缶半分 (250ml)</p> <p>男性 女性</p> 	<p>男女共 ビールロング缶1本 (500ml)</p> <p>男女</p> 	<p>男性 ビールロング缶2本 (1000ml) 女性 ビールロング缶1本 (500ml)</p> <p>男性 女性</p> 
6	<p>サラダ5月号から受動喫煙に関する問題です。</p> <p>来年4月の全面施行に向けて、今年は学校や病院、行政機関などで先行して国や東京都などの受動喫煙を防止するための法律が施行されました。</p> <p>では、たばこを吸った人の呼気からはどの程度の時間、たばこの有害物質が出続けているのでしょうか？</p>		<p>45秒</p>	<p>45分</p>	<p>45年</p>
7	<p>今年の日本スポーツ界は、ラグビーワールドカップで日本チームがベスト8に輝いた他、NBAのウィザーズに入団した八村塁選手の活躍などで盛り上がりましたね。</p> <p>では、次の3つの運動を同じ時間行った場合に、カロリーの消費量が最も多いのはどれでしょうか？</p> <p>※ラグビーとバスケットボールは、すべてのポジションを含めた、1試合1人当たりの平均消費カロリーで考えます。</p>	<p>ラグビーの試合</p> 	<p>バスケットボールの試合</p> 	<p>階段を早く上る</p> 	

8	<p>今年は国会で「老後2000万円問題」が大きな問題になる一方で、厚生労働省の発表では、2018年の日本人の平均寿命は男性が81.3歳、女性が87.3歳となり、男女ともに過去最高を更新しました。では「介護などを必要とせず、健康的に日常生活をすごせる期間」のことを健康寿命と言いますが、平均寿命と健康寿命の差（＝介護等が必要になる期間）は平均で何年になるのでしょうか？</p> 	<p>男性 3年 女性 4年</p>	<p>男性 6年 女性 8年</p>	<p>男性 9年 女性 12年</p>
9	<p>サラダ11月号からの問題です。ほとんどのがんは、1cmの大きさになるまで約10年かかりますが、1cmから2cmの大きさになるまでの期間は（ ）です。早期に発見して治療するためにも定期的ながん検診が大切です。</p> 	<p>約2年</p>	<p>約5年</p>	<p>約10年</p>
10	<p>40歳から増え始める大腸がんは、丸井グループの男女合計ではがんの中で最も多くの方が罹患している病気です。このため丸井健保では35歳以上の方に、大腸がん検査として（ ）を行っています。</p>	<p>血液検査</p> 	<p>便潜血検査</p> 	<p>尿検査</p> 