








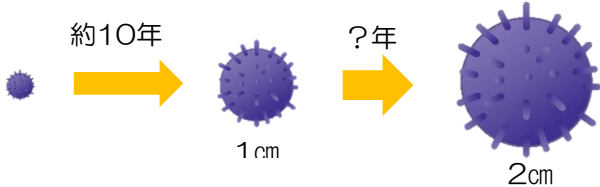





2019冬のHappy! Body検定<解答・解説>

クエスタント入力期間：12/1（日）～15（日）

	問 題	選択肢			解答・解説
		① 選択率	② 選択率	③ 選択率	
1	<p>今回はウェルネス経営推進プロジェクトのウェルネス「食」チームとコラボして3問出題しています。この問題のヒントはマルイグループネット、又はマルコミブログで「食べて」と検索して、『食べて健康 ☆アタマとカラダのメッセンジャー☆』をご覧ください。</p> <p>ではまず、『食べて健康 ☆アタマとカラダのメッセンジャー☆』の”特集！夏こそカレー”からの問題です。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> 	<p>正解 ③ ① 260kcal ②272kcal ③138kcal 名称のイメージで②を選ばれた方も多いかもしれませんがね。同じカレーでも使われている脂質の量で、カロリーが約2倍も変わってきますので、気になる方は購入前にパッケージの栄養成分表示をぜひチェックしてみましょう。</p> <p>糖質が気になる方には、糖質10g以下のシリーズも発売されています！</p>  <p>欧風ビーフカレー 101kcal</p>
		5%	24%	71%	
2	<p>続いて同じくマルコミブログ『食べて健康 ☆アタマとカラダのメッセンジャー☆』の”特集！サバ缶のチカラ”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> 	<p>正解 ①</p> <p>サバ、あじ・さんまなどの青背の魚に多く含まれるDHAとEPAには、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる悪玉コレステロール（LDL）を減らす効果があります。</p>
		92%	7%	1%	
3	<p>3問目も同じく、マルコミブログ『食べて健康 ☆アタマとカラダのメッセンジャー☆』の”特集！恋するスープ”からの問題です。</p> <p>普通に飲食していると、つ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>	<p>正解 ②</p> <p>①はWHOの定めた目標値、③は日本人の食塩摂取量の平均（2016年厚生労働省調査）です。</p>
		23%	73%	4%	

4	<p>「集中力が高まる」「二日酔いに効く」といった口コミが広がり、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」。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>15%</p>	<p>ブドウ糖</p>  <p>85%</p>	<p>エッフェル塔</p>  <p>0%</p>	<p>正解 ②</p> <p>①はビフィズス菌などの善玉菌と呼ばれる腸内細菌の栄養源となり、それらを増やす効果があり、特定保健用食品として認められています。正解②のブドウ糖は、脳がエネルギーとして利用できる唯一の物質で、人体にとっても重要な栄養素です。</p>
5	<p>サラダ11月号からの問題です。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。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>65%</p>	<p>男女共 ビールロング缶1本 (500ml)</p> <p>男女</p>  <p>26%</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>  <p>9%</p>	<p>正解 ①</p> <p>純アルコール20g相当のお酒1合（≒ビールロング缶1本）が適量と言われるのは男性の場合で、女性の場合は実はその半分の量になります。男女共にお酒が強いからと飲みすぎてしまうと病気のリスクが高まりますので、自身の適量を守ることが大切です。</p>
6	<p>サラダ5月号から受動喫煙に関する問題です。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。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>11%</p>	<p>45分</p> <p>86%</p>	<p>45年</p> <p>3%</p>	<p>正解 ②</p> <p>国の改正健康増進法や東京都受動喫煙防止条例は2020年4月に全面施行となり、飲食店も規制の対象となります。喫煙後の呼気からも有害物質が出ている他、服や髪に付着した有害物質は何時間もその人から浮遊し続けます。</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。では、次の3つの運動を同じ人が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？※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を基準に考えます。</p>	<p>ラグビーの試合</p>  <p>36%</p>	<p>バスケットボールの試合</p>  <p>29%</p>	<p>階段を早く上る</p>  <p>35%</p>	<p>正解 ③</p> <p>安静時の消費エネルギーに対して ラグビーの試合：8.3倍 バスケットボールの試合：8.0倍 階段を早く上る：8.8倍 日常生活の中でも、ちょっとしたトレーニングが行える階段利用はおすすめです。</p>

8	<p>今年、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。</p> <p>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>	<p>正解 ③</p> <p>2016年時点の健康寿命は、男性71.2歳で女性が74.2歳となり、同年の平均寿命との差（＝介護などが必要な期間）は、なんと男性で約9年、女性で約12年にもなります。</p> <p>今後の人生100年時代に向けて、今から健康づくりをしっかり行うことが大切です。</p>	
		7%	33%	60%		
9	<p>サラダ11月号からの問題です。</p> <p>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>	<p>正解 ①</p> <p>がんの進行状況を示すステージはⅠ～Ⅳに分類されます。</p> <p>現役世代に多い乳がんでは、ステージⅠでがんの大きさが約1～2cmになりますが、この期間はわずか2年程度しかありません。この時期までに発見して身体的にも精神的にも、そしてまた経済的にも負担を軽くするために毎年の定期的な検診が大切です。</p>	
		87%	11%	2%		
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。</p> <p>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> 	<p>正解 ②</p> <p>35歳以上の方を対象に行っている大腸がん検査の便潜血検査は、1本よりも2本のほうが1.5倍、がんを発見する確率が高まります。</p> <p>面倒くさいから1本でいいやなどと思わず、必ず2本提出するようにしましょう。</p>	
		5%	94%	1%		