





# 2021年度 初夏のHappy! Body検定<解答・解説>

実施期間：6/1（火）～6/15（火）

問 題		選択肢			解答・解説
		①	②	③	
1	<p>【カロリー】</p> <p>コンビニでおにぎりと一緒に、レジ横のホットスナックを注文する方も多いのではないのでしょうか。 それでは次のファミリーマートのメニューのうち、<u>一番カロリーが低いものはどれでしょうか？</u></p> 	<p>ファミチキ</p> 	<p>クリスピーチキン</p> 	<p>アメリカンドッグ</p> 	<p>【正解②】</p> <p>①ファミチキ 251kcal ②クリスピーチキン 140kcal ③アメリカンドッグ 311kcal</p> <p>クリスピーチキンはムネ肉を使用しているところがポイント！大ヒット商品だそうです。 よく購入する商品は、<u>食品表示ラベルやHPでカロリーをチェック</u>しておくのも良いですね。</p>
2	<p>【糖質】</p> <p>普段のお仕事や休憩中、何を飲んでますか。糖質の多い飲み物ばかり選んでしまうと、急激な血糖値上昇や体脂肪を増やす原因になります。 次のうち、<u>一番糖質の多い飲み物はどれでしょうか？</u></p> 	<p>のむヨーグルト（プレーン）</p> 	<p>野菜一日これ一本（野菜汁100%）</p> 	<p>スターバックス カフェラテ</p> 	<p>【正解①】</p> <p>のむヨーグルトは腸内環境改善など、健康のために飲んでいる方もいると思います。ですが、<u>飲みやすいよう甘く加糖されているものが多いので、飲みすぎには注意が必要です。</u></p> <p>糖質を角砂糖で換算すると… ①5.4個 ②3.4個 ③4.0個 入っていることに！ こんなに多いとはびっくりしますね。 ※②は野菜汁使用（砂糖・甘味料不使用）</p>
3	<p>【夏バテ】</p> <p>だんだん暑い日が増えてきましたね！夏の健康対策に、栄養たっぷりの夏野菜がおすすめです。 夏野菜に関する文章のうち、<u>間違っているものはどれでしょうか？</u></p> 	<p>トマトに含まれるリコピンは、生で食べるのが一番吸収率が良い</p>	<p>ゴーヤはビタミンCが豊富で、レモン3個分以上の量を含む</p>	<p>きゅうりは約95%が水分であり、体温を下げる働きがある</p>	<p>【正解①】</p> <p>リコピンは、<u>加熱により吸収率が高まります。</u>トマトを生で食べるのも良いですが、炒め物やスープなど加熱調理も取り入れてみてください。抗酸化作用があり、体や肌の老化予防に効果があります。</p> <p>ゴーヤのビタミンCは、加熱に強いのが特徴です。きゅうりには、カリウムが含まれるためナトリウム（塩分）を排出する作用があり、むくみ防止や血圧を下げる効果も期待できます。</p>

問 題		選 択 肢			解 答 ・ 解 説
		①	②	③	
4	<p>【運動】</p> <p>ウォーキングの運動効果を高めるには、歩行の「質」と「時間」がカギになります。歩く時間を延ばすことが難しくても、「質」ならすぐに変えられそうですよね。歩行の質を上げるため行うことで、次のうち間違っているものはどれでしょうか？</p> 	背筋は伸ばして目線は前を見る	足裏全体で地面に着地する	ふだんより少し早く歩く	<p>【正解②】</p> <p>「着地はかかと、つま先で蹴り出す」のが正解です。<b>かっこいい姿勢で、そしてふだんよりきつくない程度に速く歩く</b>だけで、運動の強度が上がり、消費エネルギーもアップします！通勤や買い物などの日常生活に、こうした歩き方を意識してみてください。</p>
5	<p>【ストレッチ】</p> <p>仕事の疲れや運動の疲れを取りたいときに、寝る前のストレッチがオススメです。ゆっくりストレッチをすることを「静的ストレッチ」といいますが、静的ストレッチの効果うち、<u>間違っているものは次のうちどれでしょうか？</u></p> 	瞬発力が出やすくなる	血圧を下げる	心身のリラックス	<p>【正解①】</p> <p>瞬発力が出やすくなるのは「動的ストレッチ」による効果です。例えばラジオ体操。体温や心拍数を上げ、身体をONにします。「静的ストレッチ」は副交感神経を働かせ、血管を柔らかくし広げます。<b>動脈硬化の予防や血圧を下げる効果</b>が期待できます。リラックスできるので、寝る前がおすすめ。30秒以上時間をかけて、ゆっくり伸ばしてください。</p>
6	<p>【喫煙】</p> <p>選択肢のたばこに関する文章のうち、<u>間違い</u>がひとつあります。次のうちどれでしょうか？</p> 	喫煙者の髪や衣服、ソファやカーテンに付着し、影響を及ぼすことを“サードハンドスモーク”という	たばこを吸うとビタミンCが不足しやすくなり、シミや老化に影響する	加熱式たばこは、紙巻きたばこに比べて、健康影響が少ないことが証明されている	<p>【正解③】</p> <p>加熱式たばこの健康影響は、まだ明らかになっていません。ですが、<b>ニコチンは紙巻きたばこと同等含まれており、喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性は否定できないと考えられています。</b>加熱式だから大丈夫ということはありません。</p>
7	<p>【胃がん】</p> <p>胃がんは、日本人に多くかかるがんで、男性は9人に1人、女性は19人に1人が一生のうちに胃がんと診断されています。胃がんの発症は、食生活や喫煙と併せて、「〇〇菌」の感染が深く関わっていることがわかっており、水を介して感染や、親から子へ口から感染するといわれています。「〇〇菌」とは、次のうちどれでしょうか？</p> 	ピロリ菌	乳酸菌	ビフィズス菌	<p>【正解①】</p> <p>ピロリ菌は、ゆっくりと胃に炎症を起こし慢性胃炎になりますが、この時点では自覚症状がほとんどありません。その後、炎症が胃全体に広がり胃粘膜がうすくやせてしまうと萎縮性胃炎になり、さらに進行した結果、胃がんを引き起こしやすい状態となります。</p> <p>人間ドッグでは、ピロリ菌検査を実施しています。<b>感染している場合は、薬による「除菌治療」と胃カメラ検査が有効</b>です。早めの除菌治療で、胃がんリスクを軽減しましょう。</p>

問 題		選択肢			解答・解説
		①	②	③	
8	<p>【女性の健康】</p> <p>女性特有のがんから問題です。ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染が原因であることがわかってきており、最近20～30歳代の若い女性に増加し、30歳代後半がピークとなっている「がんの種類」は、次のうちどれでしょうか？</p> 	子宮体がん		乳がん	<p>【正解②】</p> <p>出血などの症状がなくても、20歳を過ぎたら、<b>2年に1回子宮頸がんの検診</b>を受けましょう。</p> <p>丸井健保の子宮頸がん検診制度は、20歳以上の女性を対象としています。提携クリニックでは<b>自己負担ゼロ</b>、自治体や近くの医療機関で受診しても補助金制度を利用すれば実質0円から子宮頸がん検診を受けられるので、お気軽にご利用ください！</p> <p>（詳しくは、丸井健保HP「婦人科健診のご案内」へ）</p>
9	<p>【サポートダイヤル】</p> <p>“体調”のことはもちろん“育児や介護の心配”、“仕事のモチベーションが下がってる”、“恋愛相談にのってほしい”等…どんなことでも気軽に相談にできる、外部相談窓口の名称は次のうちどれでしょうか？</p> <p>（ウェルネス推進部より出題）</p> 	SOBANI		KIZUKI	<p>【正解②】</p> <p>“HANASOU”ではカウンセラーが話を聞き、対策を一緒に考えてくれます。話しただけですっきりしたという方も多くいらっしゃいます。<b>電話、対面、メールで相談することができ、プライバシーも守られます</b>のでお気軽にご利用ください。</p> <p>（「ここからただのサポートダイヤル」からリニューアルしました）</p>
10	<p>【コミュニケーション】</p> <p>相手の行動に対して「私」が「どう感じるのか」を表現することにより、相手が自主性を失わずに行動に結びつける伝え方のテクニックを「OOメッセージ」といいます。「OOメッセージ」とは、次のうちどれでしょうか？</p> <p>（ウェルネス推進部より出題）</p>  <p>ウェルネス推進部 小口まほこ先生</p>		ユーメッセージ	ウェルビーイングメッセージ	<p>【正解①】</p> <p>アイメッセージとは「私」を主語にして、相手の行動を促すメッセージで、相手を尊重したコミュニケーションになりやすくなります。</p> <p>②ユーメッセージとは「あなた」を主語にするメッセージで、相手を支配する表現になり、言い方が強くなります。</p> <p>ユーメッセージを言いたくなったら、アイメッセージに変換してみましょう。</p> <p>例）ユーメッセージ：（あなたは）まだ間違えた！ 例）アイメッセージ：間違えないように確認してもらえると（私は）嬉しい。</p> <p>③ウェルビーイングメッセージは存在しません。</p>