



# 問題

～栄養・食生活 編～

正しいと思う番号に○をつけてください♪

Q 1

同じ量を飲む場合、エネルギー量の1番高いものは次のうちどれでしょうか？

- ① ビール                      ② 日本酒                      ③ ワイン

Q 2

糖質ゼロの発泡酒(350ml)は、普通の発泡酒に比べてどれくらいエネルギー量が低いでしょうか？

- ① 50Kcal                      ② 100Kcal                      ③ 150Kcal

Q 3

同じ材料で料理する場合、次の調理法の中でどれが一番エネルギー量が低いでしょうか？

- ① 蒸す                      ② 炒める                      ③ 揚げる

Q 4

野菜や果物に含まれる成分には、血中脂質を改善する働きを持つものがあります。次のうちどれでしょうか？

- ① ビタミンC                      ② ミネラル                      ③ 食物繊維

Q 5

果物に含まれる成分には、高血圧を改善する働きを持つものがあります。次のうちどれでしょうか？

- ① カルシウム                      ② カリウム                      ③ マグネシウム

Q 6

ラーメン1杯分のスープを残さず飲みきった場合、1日の塩分摂取の目安量のどれだけを摂取したことになるでしょうか？

- ① 4分の1                      ② 3分の1                      ③ 2分の1





# 問題

～栄養・食生活 編～

正しいものに○、間違っているものに×をつけましょう♪

Q7	野菜ジュースを飲めば、野菜を食べなくてもよい。	○ ×
Q8	サプリメントを飲めば食事はいらない。	○ ×
Q9	中性脂肪は「脂肪」なので、食事において肉の脂身やバターを控えることで、たいていの場合数値が改善する。	○ ×
Q10	食物繊維は血糖のコントロールに有効である。	○ ×
Q11	弁当のご飯とおかずの配分は、半分をご飯、残りの半分を主菜(肉や卵など)と副菜(野菜類)で半々に詰めるのが理想的である。	○ ×
Q12	果物は体に良いので、食べれば食べるほどよい。	○ ×
Q13	減量は食事の管理だけで行なうことが望ましい。	○ ×
Q14	減量するためには1日3食より2食がよい。	○ ×
Q15	減量のためには炭水化物をあまり摂らない方がよい。	○ ×



同じ量を飲む場合、エネルギー量の1番高いものは次のうちどれでしょうか？

**Q 1** 【こたえ ② 日本酒】

【解説】350mlでは、ビール141Kcal、日本酒382Kcal(2合相当)、ワイン255Kcal(グラス3杯相当)です。量が同じならばエネルギー量が一番高いのは日本酒です。

糖質ゼロの発泡酒(350ml)は、普通の発泡酒に比べてどれくらいエネルギー量が低いでしょうか？

**Q 2** 【こたえ ② 100Kcal】

【解説】一般に、ビール1缶(350ml)に含まれる糖質は約11g、カロリーに換算すると50Kcal前後になります。

同じ材料で料理する場合、次の調理法の中でどれが一番エネルギー量が低いでしょうか？

**Q 3** 【こたえ ① 蒸す】

【解説】「蒸す」調理法では油を使わないため、油からの摂取エネルギー量を減らすことができます。

野菜や果物に含まれる成分には、血中脂質を改善する働きを持つものはどれでしょうか？

**Q 4** 【こたえ ③ 食物繊維】

【解説】食物繊維はコレステロールや中性脂肪が腸などで吸収されるのを抑える働きがあります。野菜は毎日350gとりましょう。

果物に含まれる成分には、高血圧を改善する働きを持つものはどれでしょうか？

**Q 5** 【こたえ ② カリウム】

【解説】果物に多く含まれるカリウムは、血圧を上げる働きをするナトリウムを体外へ排出します。果物は毎日お茶碗1杯分ほどとることが勧められています。

ラーメン1杯分のスープ、1日の塩分摂取の目安量のどれだけになる？

**Q 6** 【こたえ ③ 2分の1】

【解説】1日の食塩摂取の目安量は男性10g未満、女性8g未満です。(肥満症治療ガイドライン2006より)ラーメンのスープに含まれる食塩量は5.1g(麺に含まれる0.3gを含む)で、1日の半分量となります。





野菜ジュースを飲めば、野菜を食べなくてもよい。

## Q7 【こたえ ×】

【解説】野菜ジュースは手軽にビタミンやミネラルがとれますが、野菜を食べた時と全く同じ効果を期待することはできません。また、カロリーの高いものもあるので注意が必要です。

サプリメントを飲めば食事はいらぬ。

## Q8 【こたえ ×】

【解説】サプリメントでは特定の栄養素だけを摂取してしまいます。サプリメントはあくまで食事の補助と考えましょう。

中性脂肪は肉の脂身やバターを控えることで、たいていの場合数値が改善する。

## Q9 【こたえ ×】

【解説】中性脂肪は食べ過ぎや飲みすぎ、運動不足などで増加します。数値の改善には、アルコールや砂糖・果物・菓子類といった糖質を減らすこと、いわし・さば等の青魚を摂ること、運動を行うことが必要です。

食物繊維は血糖のコントロールに有効である。

## Q10 【こたえ ○】

【解説】食物繊維は消化吸収速度を遅くしたり、血糖の急激な上昇を防ぐ効果があります。目安量は1日350gです。(生野菜であれば両手3杯分、加熱されているものならば片手3杯分)

弁当は、半分をご飯、残りの半分を主菜(肉や卵など)と副菜(野菜類)で半々に詰めるのが理想的。

## Q11 【こたえ ×】

【解説】弁当箱の半分を主食、残りの3分の1を主菜(肉や卵など)、3分の2を副菜(野菜類)と詰めるのが理想的です。

果物は体に良いので、食べれば食べるほどよい。

## Q12 【こたえ ×】

【解説】果物には果糖と呼ばれる甘みが含まれます。果糖は消化吸収が早く、中性脂肪を増加しやすく、血糖値も上昇しやすいので摂りすぎには注意が必要です。

減量は食事の管理だけで行なうことが望ましい。

## Q13 【こたえ ×】

【解説】食事管理のみの減量では筋肉量も減少してしまいます。身体活動による消費量の増加と、食事の摂取量の減少の両方が不可欠です。

減量するためには1日3食より2食がよい。

## Q14 【こたえ ×】

【解説】食事のリズムが狂うと、体はエネルギーを溜め込もうとし始め、太りやすい体質になります。3食きちんと食べることが大切です。

減量のためには炭水化物をあまり摂らない方がよい。

## Q15 【こたえ ×】

【解説】減量には、偏りなく様々な食品を組み合わせることが大切です。