



問題

～運動・身体活動 編～

正しいと思う番号に○をつけてください♪

| | |
|-----|--|
| Q 1 | メタボリックシンドロームを予防する身体活動量を歩数にすると1日およそ何歩でしょうか？ ① 5,000歩 ② 10,000歩 ③ 20,000歩 |
| Q 2 | 健康づくりのために1日1,000歩、歩数を増やすことから始めましょう。では1,000歩は時間にするとおおよそ何分でしょうか？ ① 10分 ② 15分 ③ 20分 |
| Q 3 | 内臓脂肪を減らすための運動として、ウォーキングをする場合の目安は1週間におおよそ何分でしょうか？ ① 50分 ② 100分 ③ 150分 |
| Q 4 | 体重を1kg減らすと腹囲も1cm減るとされています。では、体重1kgを減らすために必要な消費エネルギー量は次のうちどれでしょうか？ ① 1,000Kcal ② 3,500Kcal ③ 7,000Kcal |
| Q 5 | 日本酒1合のカロリー(200Kcal)を消費するためには、体重60Kgの人は早歩きをおおよそ何分行えばよいでしょうか？ ① 40分 ② 70分 ③ 100分 |
| Q 6 | 運動には有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチがあります。次のうち、有酸素運動でないものはどれでしょうか？ ① 水泳 ② エアロビクス ③ スクワット |
| Q 7 | 糖尿病の運動療法としてウォーキングをする場合、いつ行くと最も効果的でしょうか？ ① 起床後 ② 食後1時間 ③ 寝る前 |

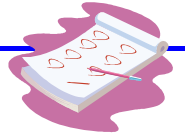


問題

～運動・身体活動 編～

正しいものに○、間違っているものに×をつけましょう♪

| | | |
|-----|--|--|
| Q 8 | 軽い散歩や通勤での歩行程度では生活習慣病予防に効果はない。 | <input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> × |
| Q 9 | 内臓脂肪を減らしたい場合、毎日継続して行わなければ効果はない。 | <input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> × |
| Q10 | 筋力トレーニングは毎日行う必要はなく、週に3～4回程度が効果的である。 | <input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> × |
| Q11 | 筋肉量が多い人は、基礎代謝量が高い。 | <input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> × |
| Q12 | 運動は血圧を上げるので、高血圧の人は控えたほうがよい。 | <input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> × |
| Q13 | ストレッチをするときは、呼吸を止めて20～30秒ゆっくりのばすとよい。 | <input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> × |
| Q14 | ストレッチを効果的に行うコツは、少し痛みを感じる程度で行うことである。 | <input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> × |
| Q15 | 週に1回だけ、テニスや水泳などのスポーツをしても生活習慣病の予防効果は期待できない。 | <input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> × |



| | |
|------------------|---|
| <p>Q1</p> | <p>メタボリックシンドロームを予防する身体活動量を歩数にすると1日およそ何歩？</p> <p>【こたえ ② 10,000歩】</p> <p>【解説】およそ1日8,000～10,000歩の身体活動で、健康な人のメタボリックシンドロームの予防になるといわれています。万歩計をつけてチャレンジしてみましょう。</p> |
| <p>Q2</p> | <p>1,000歩は時間にするとおよそ何分でしょうか？</p> <p>【こたえ ① 10分】</p> <p>【解説】1,000歩はおよそ10分の歩行に相当します。1日10,000歩を目標に、1日1,000歩増やすことから始め、慣れてきたら徐々に歩数を増やしましょう。</p> |
| <p>Q3</p> | <p>内臓脂肪を減らすための運動として、ウォーキングをする場合の目安は1週間におよそ何分？</p> <p>【こたえ ③ 150分】</p> <p>【解説】ウォーキングでは週に150分が目安です。週に5日、30分のウォーキングをする、週に5日、朝・昼・晩10分ずつウォーキングをする、など自分の生活に合わせて工夫して実施しましょう。</p> |
| <p>Q4</p> | <p>体重1kgを減らすために必要な消費エネルギー量は次のうちどれ？</p> <p>【こたえ ③ 7,000Kcal】</p> <p>【解説】腹囲1cm(体重1kg)減らすためには、7,000Kcalのエネルギー消費が必要です。</p> |
| <p>Q5</p> | <p>200Kcalを消費するためには、体重60Kgの人は早歩きをおよそ何分行えばよい？</p> <p>【こたえ ② 70分】</p> <p>【解説】体重60kgの人は10分の速歩で約30Kcalのエネルギー消費が期待できるので、67分で200Kcalになります。体重が多い方はさらに多くのエネルギー消費が期待できます。</p> |
| <p>Q6</p> | <p>次のうち、有酸素運動でないものはどれ？</p> <p>【こたえ ③ スクワット】</p> <p>【解説】スクワットは筋力トレーニングです。有酸素運動とは、酸素を体の中に取り入れながら行う運動で、内臓脂肪を効率よく消費することができます。ほかに有酸素運動には、ウォーキング、サイクリングなどがあります。</p> |
| <p>Q7</p> | <p>糖尿病の運動療法としてウォーキングをする場合、いつ行くと最も効果的？</p> <p>【こたえ ② 食後1時間】</p> <p>【解説】運動を行うには食後1時間が望ましいといわれています。食後1～2時間で血糖値が最大となるためですが、極端な空腹を避け、できるときに運動をしましょう。</p> |



| | |
|---------------------------|---|
| <p>Q8 【こたえ ×】</p> | <p>軽い散歩や通勤での歩行程度では生活習慣病予防に効果はない。</p> <p>【解説】日常生活でもできる歩行、自転車、家事、子供と遊ぶ、重い荷物を運ぶ、階段昇降などでも生活習慣病予防には効果的です。まず、今より体を動かす工夫をしてみましょう。</p> |
| <p>Q9 【こたえ ×】</p> | <p>内臓脂肪を減らしたい場合、毎日継続して行わなければ効果はない。</p> <p>【解説】運動は体力に応じて週60～150分を目標にします(ウォーキング程度の強さの運動の場合)。現在運動していない人は、まず60分程度を目標にしましょう。細切れの運動でも頻度をふやしましょう。</p> |
| <p>Q10 【こたえ ○】</p> | <p>筋カトレーニングは毎日行う必要はなく、週に3～4回程度が効果的である。</p> <p>【解説】毎日行わず、日をおいて週3～4回行うことで効果的に筋力アップすることができます。</p> |
| <p>Q11 【こたえ ○】</p> | <p>筋肉量が多い人は、基礎代謝量が高い。</p> <p>【解説】筋肉量の多い人は基礎代謝が高くなります。</p> |
| <p>Q12 【こたえ ×】</p> | <p>運動は血圧を上げるので、高血圧の人は控えたほうがよい。</p> <p>【解説】適度な有酸素運動には血圧を安定させる効果があるため、積極的に行いましょう。運動中は血圧が上がるので、高血圧の人は主治医と相談の上で行いましょう。体調の悪いときは中止してください。</p> |
| <p>Q13 【こたえ ×】</p> | <p>ストレッチングをするときは、呼吸を止めて20～30秒ゆっくりのばすとよい。</p> <p>【解説】ゆっくりと深い呼吸は緊張を和らげる効果があるので、呼吸を止めずに行います。筋・関節の柔軟性を高め、ケガを予防するだけでなく、心と体をリラックスさせるため、ストレス解消にも役立ちます。</p> |
| <p>Q14 【こたえ ×】</p> | <p>ストレッチングを効果的に行うコツは、少し痛みを感じる程度で行うことである。</p> <p>【解説】痛みを感じずに、気持ちいい程度で行います。痛いほど伸ばすと伸張反射が働き、かえって筋が硬直して、ストレッチングの効果が低下してしまいます。</p> |
| <p>Q15 【こたえ ×】</p> | <p>週に1回だけ、テニスや水泳などのスポーツをしても生活習慣病の予防効果は期待できない。</p> <p>【解説】週1回でも種目や時間によっては生活習慣病の予防効果は期待できます。運動量は、週当たりの総運動量を目安とします。</p> |