

# 健康ドリル

— 健康知識をレベルアップ —

「答えが知りたい！」  
 そんなあなたの**好奇心**をくすぐって  
 健康知識を増やしてほしい！  
 健康知識が増えればあなたの**QOL**もググッと高まる！

※QOL  
 クオリティ・オブ・ライフ(Quality Of Life)の略で、人生や生活の質のこと。



## 本書の使い方

体や健康のこと、あなたはどれくらい知っていますか？  
 本書は、「病気」「食生活とお酒」「運動」「休息・たばこ」「受診・健診」と、健康に関する知識を増やしていただくためのドリルです。  
 「ふだん、気にも留めていなかったことが実は健康につながっていた」  
 「ちまたにあふれる健康情報に振り回されて、何が正しいのかわからなくなってきた」  
 というあなたは、ぜひこの冊子をご活用いただき、楽しみながら正しい健康知識を学んでください。

まずは、1問1答式で問題を解いてみましょう。  
 答えや解説のページは設問下に表記してあるので、すぐに確認ができます。  
 解説では、設問に関連する健康情報もつけていますので、さらに健康知識が高まります。

あなたの興味のあるカテゴリーから問題にチャレンジしてみましょう。

## S T R E T C H I N G

### 病気にまつわる雑学 編

- Q1. アメリカのメジャーリーグ(MLB)で始球式が行われるようになったきっかけは? ..... 4
- Q2. 戦国時代最強の武将、上杉謙信。亡くなった場所はどこ? ..... 5
- Q3. コレステロールが高かったと考えられているのはだれ? ..... 6
- Q4. 1994年、神戸での「国際糖尿病会議」で記念切手のデザインになった人物は? ..... 7
- Q5. 英語でがんを表す「Cancer」の語源は? ..... 8
- 番外編 ○×クイズ ..... 9

### 食生活とお酒 編

- Q1. 「食欲が抑えられ、内臓脂肪が減る」。それがかなうのは? ..... 12
- Q2. 「キレイにやせたい」。選びたいメニューはどっち? ..... 13
- Q3. 太りやすいのはどっち? ..... 14
- Q4. ダイエット中の朝食。どれがいい? ..... 15
- Q5. 刺身についている「つま」。どっちが正解? ..... 16
- Q6. コレステロール値の改善に、適さない食生活はどれ? ..... 17
- Q7. 血糖値が上がりやすい炭水化物はどれ? ..... 18
- Q8. 野菜はがん予防に効果的。有効なとり方は? ..... 19
- Q9. とりすぎると痛風になりやすいのは? ..... 20
- Q10. お酒を飲むと脳はどうなる? ..... 21

### 運動 編

- Q1. 脂肪の燃焼がいちばん高い運動はどれ? ..... 24
- Q2. ウォーキングをするなら、いつがいい? ..... 25
- Q3. 毎日、腹筋150回で体を鍛えている。これ、どこがNG? ..... 26
- Q4. 筋トレで維持できないのはどれ? ..... 27
- Q5. 体の柔軟性の適正なレベルは? ..... 28
- Q6. 動脈硬化のリスクにつながるのはどれ? ..... 29

### 休息・たばこ 編

- Q1. 睡眠不足を解消する休日の過ごし方。よくないのは? ..... 32
- Q2. 「睡眠負債」ってなに? ..... 33
- Q3. 運動後の入浴、いつ入れれば疲れがとれやすい? ..... 34
- Q4. たばこを1本吸うと、どれくらい寿命が縮まる? ..... 35
- Q5. 胎児を危険にさらすのはどれ? ..... 36
- Q6. たばこ1本で失うビタミンCはどれくらい? ..... 37

### 受診・健診 編

- Q1. 「女性専用外来」ってなに? ..... 39
- Q2. こどもの医療費は大人に比べて安い?高い? ..... 40
- Q3. 「#8000」ってなに? ..... 41
- Q4. 40歳から対象となる健診は? ..... 42
- Q5. 国が推奨するがん検診の数は? ..... 43

まずは腕だめし！  
 病気にまつわる雑学クイズ





# Q1

## アメリカのメジャーリーグ(MLB)\*で始球式が行われるようになったきっかけは?

※アメリカ・カナダのプロ野球リーグ

- A** 入場者を増やすため
- B** ダイエットのため



MLBで初めて始球式が行われたのは、1910年(明治43年)のセネターズvsアスレックス戦といわれており、当時の大統領ウィリアム・タフト氏が行いました。

タフト大統領は体重が140kgもある巨漢で、運動不足を心配した側近がMLBでの始球式をすすめたのだとか。ちなみに当時の始球式は、観客席からグラウンドにいるキャッチャーに向かってボールをトスするだけでした。

これで運動不足が解消したかどうかは定かではありません。

答え **B: ダイエットのため**

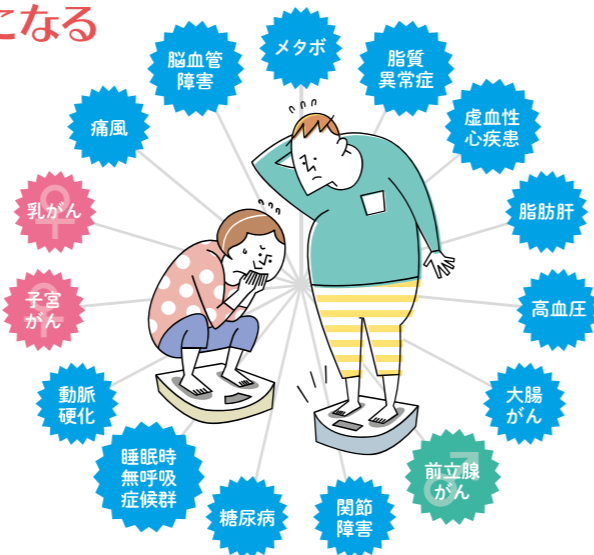
### 肥満はあらゆる病気の引き金になる

糖尿病、高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドローム、動脈硬化、がん、腰痛やひざ痛、睡眠時無呼吸症候群…。肥満はあらゆる病気の引き金になります。ここでいう肥満の定義は、BMI\*が25以上。腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の内臓脂肪型肥満だと、病気のリスクはさらに高まります。

ただし、見方を変えれば、肥満の解消によって多くの病気のリスクを一挙に減らせるということです。

WHOやOECDなどの統計では、BMI30以上が肥満の定義とされているので、日本は世界的に見ると肥満が極端に少ない国なのです。しかし、アジア人は少し太るだけで生活習慣病になりやすい体質があるので、日本ではBMI25以上を肥満の定義としています。

\*BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出。18.5未満が「やせ」、18.5以上25未満が「ふつう体重」、25以上が「肥満」。(日本肥満学会)



#### 肥満を予防・改善する生活習慣

- ✓ 腹八分目を心がける
- ✓ 栄養バランスのよい食事をする
- ✓ 十分な睡眠をとる
- ✓ 適度な運動を習慣にする
- ✓ 規則正しく食べる

# Q2

## 戦国時代最強の武将、上杉謙信。亡くなった場所はどこ?

- A** 戦場
- B** 風呂
- C** 厠(トイレ)

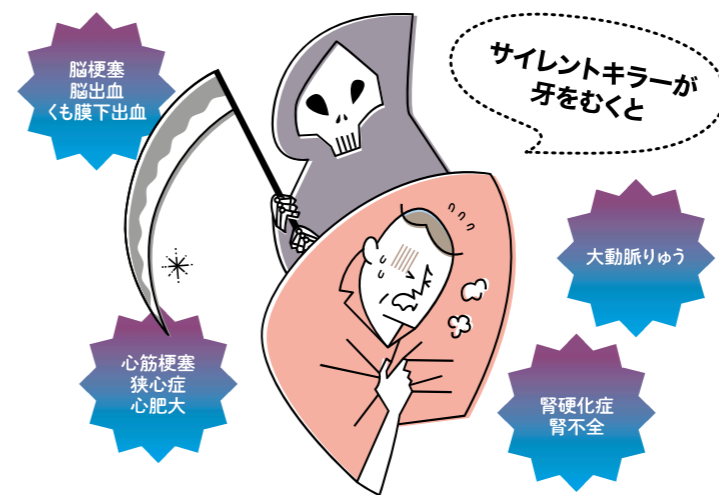


上杉謙信は、70回もの戦を行い、ほとんど負けなしという戦国時代最強の武将。しかし、まだ春浅い4月上旬に居城・春日山城の厠で倒れてこん睡状態となり、49歳で亡くなりました。

謙信は大の酒好きで、酒の肴は干物や梅干し、塩やみそだったとか。ここから高血圧だったと想像できます。また、寒い季節のトイレは血圧が変動しやすい場所。そのため、死因は高血圧による脳出血と考えられています。最強の武将だった謙信も、高血圧には勝てなかったようです。

答え **C: 厠(トイレ)**

### 高血圧は命を脅かすサイレントキラー



高血圧とは、心臓から送り出された血液が血管壁を押し圧力が強すぎる状態のこと。塩分のとりすぎ、食べすぎ、運動不足、肥満、多量飲酒、ストレスなどが要因です。

自覚症状はありませんが、放っていると脳や心臓、腎臓の血管が硬くもろくなり、命を脅かす脳梗塞や脳出血、心筋梗塞、腎臓病などを引き起こします。そのため、高血圧はサイレントキラー(沈黙の殺し屋)と呼ばれています。

血圧が高い人は、サイレントキラーが牙をむく前に血圧を上げる生活習慣を見直しましょう。

#### 高血圧を予防・改善する生活習慣

- ✓ 減塩する
- ✓ 適度な運動を習慣にする
- ✓ 腹八分目を心がける
- ✓ お酒は適量を守る
- ✓ 野菜・くだものをとる
- ✓ ストレスをためない



# 食生活とお酒編

## 正しいと思って、やっていませんか？

ちまたにあふれる健康情報の中で、とくに多いのが食べものに関すること。  
正しいと思ってやっていることがまちがっていないかチェックしてみましょう。

### Q1

「食欲が抑えられ、内臓脂肪が減る」。  
それがかなうのは？

- A よくかんで食べる
- B 熱い風呂に入る

P.12

### Q2

「キレイにやせたい」。  
選びたいメニューはどっち？

- A 野菜サラダ
- B ステーキ定食

P.13

### Q3

太りやすいのはどっち？

- A 「ゼロカロリー飲料」で毎日水分補給
- B 低カロリーを意識して1日1回だけ間食

P.14

### Q4

ダイエット中の朝食。  
どれがいい？

- A 食べない
- B スムージー
- C 納豆かけごはん

P.15

### Q5

刺身についている「つま」。  
どっちが正解？

- A 食べない
- B 食べる

P.16

### Q7

血糖値が上がりやすい  
炭水化物はどれ？

- A 熱々の雑炊
- B ライ麦パン
- C 冷めたおにぎり

P.18

### Q9

とりすぎると  
痛風になりやすいのは？

- A お酒
- B 牛乳
- C 鶏卵

P.20

### Q6

コレステロール値の改善に、  
適さない食生活はどれ？

- A 卵やレバーを食べない
- B 1日3食食べる
- C インスタント食品を食べない

P.17

### Q8

野菜はがん予防に効果的。  
有効なとり方は？

- A 粉末の青汁
- B 濃縮還元ジュース
- C 野菜料理

P.19

### Q10

お酒を飲むと脳はどうなる？

- A 萎縮する
- B 運動能力を向上させる

P.21



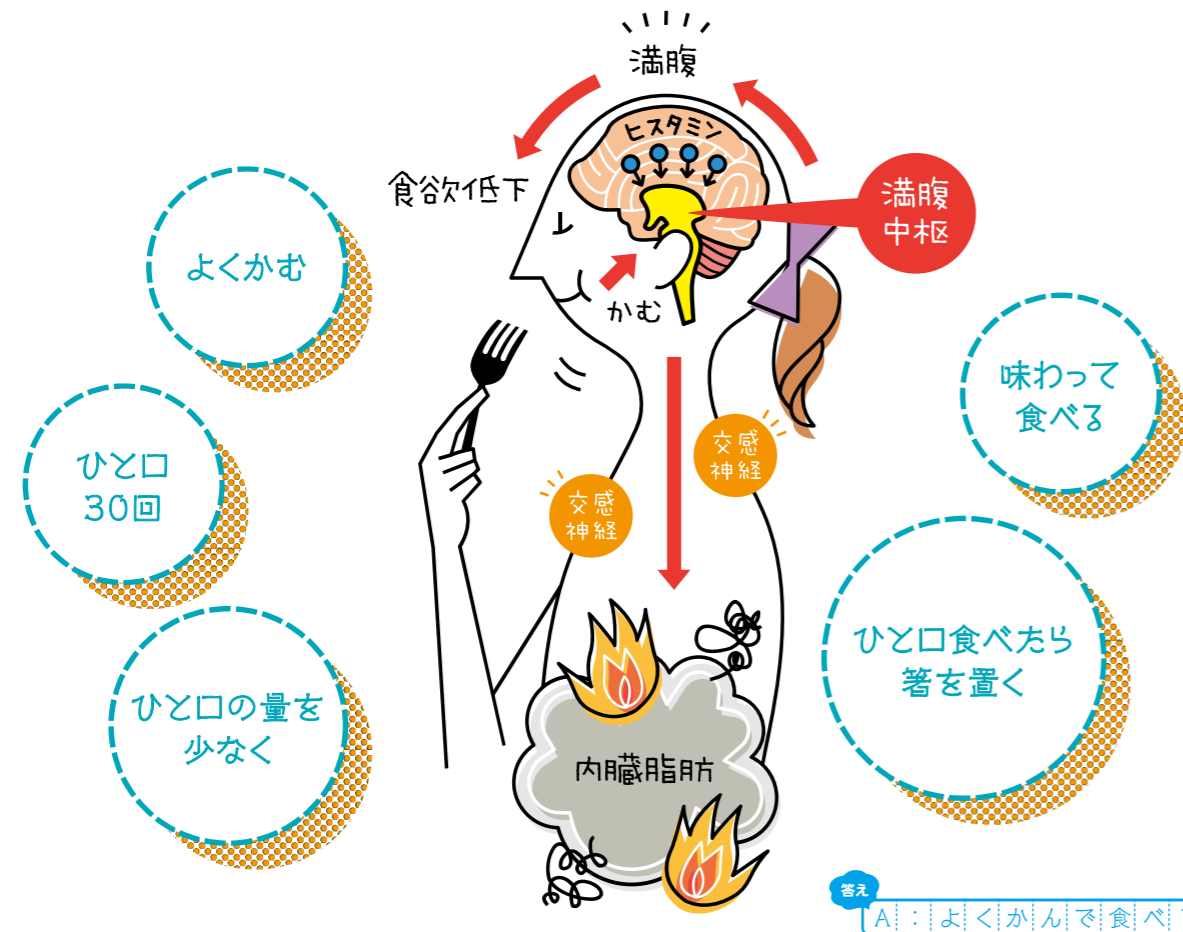


# Q1

「食欲が抑えられ、内臓脂肪が減る」。  
それがかなうのは？

- A** よくかんで食べる **B** 熱い風呂に入る

かめばかむほど、満腹中枢が刺激され内臓脂肪を減らす



食事をとって血糖値が上がると、脂肪細胞が刺激され脳に作用し、満腹中枢を刺激します。その結果、おなかがいっぱいと感じて食欲が抑えられます。よくかむと、かんだ刺激が脳内に伝わりヒスタミンを増加させます。ヒスタミンは満腹中枢を刺激するため、少ない量でも満腹を感じ、食べすぎを防ぎます。ヒスタミンは内臓脂肪の分解を促進する交感神経の働きも活発にします。

よくかむ目安は、ひと口30回といわれます。ひと口の量を少なくし、食べるたびに箸を置くと、たくさんかみやすくなります。味わって食べることも大切で、満足感を高めるのに役立ちます。

Add Info

食事のときに、食物繊維の多い野菜から食べると、おのずとかむ回数が増える。血糖値の急上昇も抑えられ、肥満の予防・改善に効果的。

# Q2

「キレイにやせたい」。  
選みたいメニューはどっち？

- A** 野菜サラダ **B** ステーキ定食

カロリーを抑えたり、運動するだけではダメ。  
たんぱく質をとって体脂肪を減らそう

「やせる=体脂肪を減らすこと」。  
1日に最低、男性60g、女性50gの  
たんぱく質が必要



これを朝・昼・夜、  
1日3回に分けて食べる

食品のたんぱく質量の目安は

●肉・魚	100g	20g
●卵	1個	6g
●納豆	1パック50g	8g
●豆腐(木綿)	1丁300g	20g
●牛乳	200ml	6g
●ヨーグルト	1個80g	3g
●プロセスチーズ	1個18g	4g
●ご飯	1膳150g	4g

( )…たんぱく質量

牛ヒレ肉100g (20g)	卵1個 (6g)	納豆1パック50g (8g)	たんぱく質 <b>60g</b>
鮭1切れ80g (16g)	牛乳200ml (6g)	ご飯1膳150g (4g)	
たんぱく質 <b>48g</b>			答え B: ステーキ定食

\*たんぱく質量は、日本食品標準成分表2015年版を参考に、覚えやすいおおよその目安を記しています。

体脂肪を減らすためにはエネルギーとして使わなければならない、エネルギーを消費する「筋肉」が多いほど代謝がよくなり、体脂肪が減りやすくなります。

筋肉の主原料はたんぱく質。不足すると筋肉が合成できないため、ダイエット中でも野菜だけでなく肉や魚などのたんぱく質源も不可欠です。摂取量の目安は体重1kgあたり1gが基本で、成人は最低、男性で60g/日、女性で50g/日をとることが推奨されています\*。

たんぱく質は一度にたくさんとってすべて使われるわけではなく、余った分は体脂肪として蓄積されたり、体外へ排出されてしまいます。朝・昼・夜の食事のたびに摂取しながら筋トレを行えば、ムダな脂肪のない引き締まったキレイな体が手に入れます。

\*日本人の食事摂取基準2015年版(厚生労働省)

Add Info

即効性のエネルギー源である糖質を減らしすぎると、筋肉中のアミノ酸(たんぱく質)がエネルギー源に回され、筋肉が減ってしまう。