




知っここ健康クイズ！！の答え&解説



	問題	答え	解説
1	最も塩分濃度の濃い醤油はどれ？	③薄口醤油 	それぞれの醤油の塩分濃度は以下の通りです。 ① 濃口醤油…16～17%／②たまり醤油…16～17%／③薄口醤油…17～19% 一般的に塩分濃度は、再仕込み醤油、濃口醤油<たまり醤油<薄口醤油<白醤油の順に、色が薄いほど塩分濃度が濃くなります。醤油は熟成が進むほど色が濃くなり風味が増しますが、薄口醤油は色を薄くするために、原材料の食塩水の量を多くし発酵と熟成をおさえているからです。
2	“ノンカロリー”と表示された100ml飲料は何キロカロリー？	② 5kcal 未満 	「ノンカロリー」「カロリーゼロ」「低カロリー」など、食品のカロリーや成分を表す様々な表示は、食品表示法によって定められており、食品100g(100ml)あたり5kcal未満の食品は「ノンカロリー」や「カロリーゼロ」と表示することができます。ちなみに食品100g(100ml)あたり20kcal未満の場合は「低カロリー」「カロリー控えめ」「ダイエット」等と表示することができます。カロリーがゼロだと油断して大量に摂取すれば、結局摂り過ぎにつながるため注意が必要です。
3	健康維持・増進のためになる行動はどれ？	①～③全て 	健康維持・増進のためになる“運動”は、ジムに通ったり、ランニングをしたり、特別なスポーツをすることだけではありません。子供と積極的に遊んだり、洗濯物を干す・家の掃除をするなど、日常生活を活動的に過ごすことで運動量(活動量)の増加につながります。 〈消費カロリーの例〉(体重60kgの人の場合) 掃除機15分(40kcal)、子供と立って遊ぶ30分(90kcal)、洗車30分(145kcal)
4	ヒトの筋肉が衰え始めるのはいつ頃から？	② 40歳代 	ヒトの筋肉量は20歳代でピークを迎え、その後、筋トレなどの運動習慣がなければ年0.5～1%ずつ筋肉量が減少し、40歳代で顕著に減少するといわれています。筋肉量が減少すれば基礎代謝量も減少し、太りやすくなりメタボリックシンドロームに繋がります。また、体力が落ちるため疲れやすくなったり、転倒しやすくなります。腹筋やスクワットなど、筋トレはテレビを観ながらでも行うことができます。日常生活に少しずつ取り入れ、コツコツ“貯筋”していきましょう。

	問題	答え	解説
5	受動喫煙に該当することはどれ？	①～③全て 	「受動喫煙」は、自身は喫煙しなくても周囲のタバコの煙を吸わされてしまう「二次喫煙」と、直前に喫煙してきた人と会話することで喫煙者の口から発せられる有害物質を吸い込んだり、その場にたばこの煙が無くても、部屋の壁や床・カーテンなどに染み付いた有害物質が揮発してそれを吸い込んでしまう「三次喫煙」があります。①は「二次喫煙」、②と③は「3次喫煙」に当たります。
6	紙巻たばこから加熱式たばこに切り替えれば、健康被害が少なくなつて安心だ。	✕	本誌の「加熱式タバコ最新情報」にも記載の通り、紙巻きたばこ同様、加熱式タバコにも発がん性物質が含まれており、健康リスクがあることがわかっています。 使用した人の呼気にも有害物質が含まれているため、タバコを吸わない人の近くで使用することや、使用后すぐに人と会話をするのは、受動喫煙につながりますので注意が必要です。
7	虫歯予防のために、もっとも大事な歯磨きのタイミングは？	③ 夜寝る前 	基本的に、歯磨きは毎食後に磨くことが理想ですが、それが難しい場合は、夜寝る前の歯磨きを入念に行いましょう。虫歯は細菌（ミュータンス菌）の出した酸によって歯が溶けることです。つまり細菌が活動しやすい状況になった時が最も危険な時。 細菌の活動を抑制している“唾液”は、寝ている時に分泌量が激減し、細菌はここぞとばかりに増殖します。夜寝る前の歯磨きで、細菌のエサとなる食べカス（糖分）などをしっかり取り除いておくことが重要なのです。
8	フッ素入り歯磨き粉で歯磨きをした後、口をゆすぐのに好ましい水の量は？	① 大さじ1杯くらい 	フッ素には、細菌（ミュータンス菌）の活動抑制、溶けた歯のエナメル質の修復、歯の質の強化など、虫歯の発生を防ぐ効果があり、虫歯予防に有効な成分です。フッ素は歯磨き後に口の中に長く留まるほど効果的に働きます。歯磨き後のすすぎは、ごく少量（10～15ml程）の水で1回程度にすることで、口の中により多くのフッ素が残り、虫歯予防に効果的です。