

Q3. ちょっと運動しただけでは内臓脂肪は落ちない・・・正解：B

A. ○ B. ×



解説：～内臓脂肪は蓄積しやすく、落としやすい～

内臓脂肪は皮下脂肪と比べて脂肪の合成や分解が早く進むため、蓄積しやすく落としやすいのが特徴です。内臓脂肪を落とすおススメの運動は有酸素運動。筋肉トレーニング等の無酸素運動よりも、ウォーキングや軽めのジョギングがおススメ。そんな時間はない！という方は、日頃から意識して階段を利用したり、家事をまめにする、休日は公園で子供と遊ぶなど、日常生活を活動的に過ごすことでも効果が期待できます。

Q4. 次のうち、メタボリックシンドロームの原因に関係するものを全て選んでください。

・・・正解：A、B、C、D、F、G、H

- A. 過食
- B. 睡眠不足
- C. 喫煙
- D. 運動・活動不足
- E. ストレッチ
- F. ストレス
- G. 歯周病
- H. 飲酒

解説：～メタボリックシンドロームは、「好ましくない生活習慣」が原因～

E. ストレッチ以外の全てが原因となります。睡眠不足、喫煙、歯周病、ストレスも原因であることは意外と感じる方もいらっしゃるかもしれません。

詳しく知りたい方はこちらをご覧ください。↓↓↓

[睡眠と生活習慣病との深い関係 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#)

[喫煙と糖尿病 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#)

[口腔の健康状態と全身的な健康状態の関連 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#)

[心筋梗塞発症の危険因子：抑うつとストレス | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#)

Q5. 減量中にコンビニ等で食品を買う際、商品の何を参考にすると良いでしょう・・・正解：B

- A. 商品の保存方法
- B. 栄養成分表示
- C. 賞味期限

解説：～“栄養成分表示”をチェックして購入していますか？～

皆さんはコンビニ等で食品を買う際、「栄養成分表示」をチェックしていますか？容器包装に入れられた一般用加工食品等には、食品表示基準に基づき、栄養成分の量及び熱量の表示(栄養成分表示)が義務付けられていて、主に「熱量」「炭水化物」「タンパク質」「脂質」「ナトリウム」の量が分かります。これら5つの項目は生命の維持に不可欠であると同時に生活習慣病と深く関わっています。

詳しくはこちらをご覧ください↓↓↓

消費者庁ホームページ「栄養成分表示の活用について」より

[food_labeling_cms206_20200617_02.pdf \(caa.go.jp\)](#)

[栄養成分表示を活用して、メタボ予防に役立てましょう! \(caa.go.jp\)](#)

海 老 天 重

消費期限：2020年 2月21日 内容量：1杯

540

税込価格(円)

2 000000705002

原材料名：ご飯、海老、てんぷら粉、玉子、サラダ油、天つゆ(ショウユ、みりん、酒、砂糖)、たくあんあいいうえお、かきくけこ、さしすせそ、たちつと、なにぬねの、はひふへ

保存方法：保存方法：直射日光を避けお早めにお召し上がり下さい。

製造者：

栄養成分表示(100g当り)		※推定値	
エネルギー	417 kcal	熱量	230 kcal
たんぱく質	17.2 g	炭水化物	3.0g
脂 質	11.7 g	食塩相当量	0.1g
炭水化物	57.0 g		
食物繊維	7.4 g		
ナトリウム	398 mg		
カルシウム	96 mg		
鉄	3.4 mg		
大豆イソフラボン	68 mg		
大豆サポニン	200 mg		
大豆1杯は約5g			

Q6. 近年、減量を目指す方は“糖質”の摂取量を気にされる方が増えています。

では、30～49歳の活動量が低い人（※）男性の、1日の糖質摂取の適量はどれでしょう？

（※）1日の大半が座っている等、静かな活動が中心の人

・・・正解：B

- A. 180～280 g/日くらい
- B. 260～360g/日くらい
- C. 480～580g/日くらい

解説：

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より、30～49歳男性の摂取基準量は、以下表の通りです。
（各活動量の1日の糖質量は、エネルギー必要量、炭水化物および食物繊維の目標量から算出しています。）

活動量	低い	ふつう	高い
エネルギー必要量	2,300kcal/日	2,700kcal/日	3,050kcal/日
炭水化物の目標量	上記エネルギー量の50～65%分		
食物繊維の目標量	21g以上/日		
1日の糖質量	約260～360g	約310～420g	約360～470g

〈参考〉計算方法

①炭水化物から摂るエネルギー量は、(2,300kcalの50～65%) = **1,150kcal～1,495kcal/日**

↓炭水化物1gは4kcalなので…

②炭水化物の量は、(1,150kcal ÷ 4kcal) ～ (1,495kcal ÷ 4kcal) = **287.5g～373.8g/日**

↓糖質は炭水化物から食物繊維を除いたものなので…

③糖質の量は、(287.5g - 21g) ～ (373.8g - 21g) = **266.5g ～ 352.8g/日**



1日の糖質量が260～360gということは、**1食87g～120g**ですね。

〈ごはん 100g = 糖質約35g〉

〈菓子パン1個 = 糖質約50～70g〉

〈サンドイッチ = 糖質約15～30g〉



その他の活動量について

- ・「ふつう」…座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合
- ・「高い」…移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

ちなみに、活動量の低い女性の1日の糖質量は約200g～270gです。
参考にしてみてください。

