

## ダイエット検定問題

## Q1 遅い夕食と体脂肪の関係で正しいものはどれか？

- ① 夜遅い時間の食事でも、直接的な肥満の原因にはならない。
- ② 夜は、交感神経が主として働いて、エネルギーを吸収しようとする。
- ③ 夜間は胃腸の消化吸収力が10倍ほどになる。
- ④ 睡眠時は、昼間に比べて半分近くまで代謝がおち、体内温度も低下する。

## 正解 ④

夜は副交感神経が優位となっていて、エネルギーを吸収しようとします。さらに夜間は胃腸の消化吸収力は昼間の倍に上がり、睡眠時は昼の半分近くまで代謝がおち、体内温度も低下。よって、夜遅い時間の食事は、ダイエットの大敵といえます。

## Q2 長期間維持された体重値が脳と連動して 記憶されていることを何という？

- ① マッチポイント
- ② チャージポイント
- ③ セットポイント
- ④ ワンポイント

## 正解 ③

急に体重を減らしてもセットポイントを覚えているため反動で元に戻る作用も強くなる。

### Q3 遅い夕食のときの対策で間違っているものはどれか？

- ① 低糖質・低脂質の食事
- ② おにぎりやうどんなどの主食だけ食べておく
- ③ 具たくさんスープ
- ④ 寝る前の水分

#### 正解 ②

遅い夕食は、エネルギー源の糖質・脂質は少なめにして、吸収がよく、肥満には結びつきにくいビタミン・ミネラル・食物繊維、野菜を食べたり、水分で空腹を満たす。主食は主に糖質なので、深夜の過剰な摂取は避けて。

### Q4 同じ重さの時、長いも、里芋、ジャガイモ、サツマイモの中で一番カロリーが高いものは？

- ① 長いも
- ② 里芋
- ③ ジャガイモ
- ④ サツマイモ

#### 正解 ④

サツマイモ 132>ジャガイモ 76>長いも 65>里芋 58

数値は cal/100g、生の状態。

Q5 食材、食品を摂取したときの血糖値の上がり具合を指数で表したものは？

正解 GI 値

低 GI 食品にはほとんどの果物及び野菜、豆類、全粒穀物、ナッツ及び低炭水化物製品がある。

Q6 GI について高い順にならばなさい

牛肉モモ、ロースハム、豚肉・鶏肉モモ、サラミ、アジ・アサリ、うなぎ

正解

サラミ 48 > 牛肉モモ・ロースハム 46 > 鶏肉・豚肉モモ 45 > うなぎ 43 > アジ・アサリ 40

Q7 筋肉を活性化・増量させると活動代謝の増加、血行促進によりダイエット効果が得られる

正解 ○

Q8 就寝中の睡眠時代謝＝基礎代謝×（）

正解 0.8

Q9 多くのサプリメントは「特定保健用食品」「栄養機能食品」「医薬品」「一般食品」のどれに該当するか？

- ① 特定保健用食品
- ② 栄養機能食品
- ③ 医薬品
- ④ 一般食品

正解 ②

栄養機能食品保健効果の表示は禁じられ、含まれる栄養成分の機能表示が可能な食品

Q10 ストレッチ運動をするだけでは、筋力は向上しない。

正解 ×

ストレッチだけでも、筋力は向上する

柔軟性の向上により可動範囲が広がり、筋肉に力が入りやすくなる

普段使っていない筋肉が使われ、体全体の筋肉が活性化し、筋力がアップする

Q11 ビタミン不足の食生活は、代謝を悪くし、太りやすい体質を作ることになる。

正解 ○

Q1 2ダイエット効果を促進する栄養素のうち血糖値を下げる栄養素は？

- ① カルシウム、ビタミンD
- ② 亜鉛、クロム
- ③ ビタミンB6、L オルニチン
- ④ ビタミンB1、パントテン酸

正解 ②

亜鉛は牡蠣、レバー、クロムは玄米・全粒粉小麦、豆類に多く含まれる。

Q1 3ダイエットの本来の意味として誤っているものは？

- ① 食事療法、食事制限
- ② 国会・議会
- ③ 体重を減らすこと
- ④ 日常の食事

正解 ③

本来の意味は健康や体重管理を目的とした食事療法を指します。

Q1 4筋肉を活性化・増量させて、活動代謝の増加、血行促進でダイエット効果が得られる。

正解 ○

Q15 血糖値が上昇しにくくなる食べ方の順番で正しいものは？

- ① 糖質→脂質→たんぱく質→繊維質
- ② たんぱく質→繊維質→糖質→脂質
- ③ 繊維質→脂質→たんぱく質→糖質
- ④ 脂質→糖質→繊維質→たんぱく質

正解 ③

糖質以外のものを先に食べ、胃壁と糖質の間に堤防を作る

Q16 体内がエネルギー不足になり貯蔵されたグリコーゲンや体脂肪で賄いつつ筋肉を分解してエネルギーを作り出すことを何という？

- ① 超回復
- ② 糖新生
- ③ 神経伝達
- ④ 新陳代謝

正解 ②

グリコーゲン動物における貯蔵多糖として知られ動物デンプンとも呼ばれる。

Q17 脂肪細胞に蓄えられる量には限度がある。

正解 × (限度はない)

## Q18 ダイエット効果を促進する栄養素のうち脂質代謝を高める栄養素は？

- ① カルシウム、ビタミンD
- ② 亜鉛、クロム
- ③ ビタミンB1、パントテン酸
- ④ ビタミンB6、L オルニチン

正解 ④

ビタミンB6 は玉子、納豆、ほうれん草、L オルニチンは羊肉・鰹に多く含まれる。

## Q19 体内では合成できないが身体代謝のためには重要な無機質とは？

- ① 糖質
- ② ミネラル
- ③ 脂質
- ④ タンパク質

正解 ②

一般的な有機物に含まれる元素炭素・水素・窒素・酸素以外に生体にとって欠かせない元素のことを指す