

ダイエット検定2級問題

Q1 厚生労働省が掲げる生活習慣病予防のための標語のうち、正しいものを1つ選択しなさい。

- ① 1に食事 2に運動 しっかり睡眠 最後にクスリ
- ② 1に食事 2に睡眠 しっかり運動 最後にクスリ
- ③ 1に禁煙 2に食事 しっかり運動 最後にクスリ
- ④ 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

正解 ④

Q2 同量のさつまいも・じゃがいも・里芋・長芋で比較した場合、最もカロリーが高いのは？

- ① さつまいも
- ② じゃがいも
- ③ 里芋
- ④ 長芋

正解 ①

Q3 三大栄養素に関して正しくないものを1つ選びなさい。

- ① いわゆる主食に含まれる糖分は、過剰摂取すると中性脂肪として合成される。
- ② 三大栄養素とは、糖分、脂肪、ビタミンを指す。
- ③ 三大栄養素とは、エネルギーとなる栄養分を指す。
- ④ 筋肉の主成分であるタンパク質は、過剰摂取すると中性脂肪として合成される。

正解 ②

Q4 血糖値と食材につき、正しくないものを一つ選びなさい。

- ① 糖類（ブドウ糖、白砂糖など）は、でんぷん類（ご飯、芋）より血糖値を上げ易い。
- ② 白米飯より、粉にされた小麦を使った麺の方が吸収が早く、血糖値が上がり易いと言える。

- ③油の固まりと言えるバターは、血糖値を上げ易い。
- ④果糖は血糖値を上げやすいが、体内への取り込みにインスリンを殆ど使わない。

正解 ③

Q5 夜間は身体が完全に「体脂肪貯金モード」になる？（○×問題）

正解 ○

Q6 運動は時間当たりの消費カロリーが最も重要である。（○×問題）

正解 ×

Q7 六大栄養素で正しい組み合わせを選びなさい。

- ①糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル・鉄分
- ②糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・カルシウム・食物繊維
- ③糖質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル・食物繊維
- ④糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維

正解 ④

Q8 適切な語句を選択して[]内に当てはめながら説明文を完成させなさい

1kcal とは、1 リットルの水の温度を [a] から [b] まで [c] 上げるために必要な熱量だと定義され、これを利用して食物の摂取カロリーは計算されています。

- ①a35.5 b36.5 b1
- ②a14.5 b15.5 b1
- ③a14.5 b24.5 b10
- ④a35.5 b45.5 b10

正解 ②

Q9 脳が長年慣れ親しんだ体重や体格を記憶し、急激に変化が加わったときに脳が元に戻そうとする作用の事を何と言う？

- ① マッチポイント
- ② リセットポイント
- ③ セットポイント
- ④ デフォルトポイント

正解 ③

Q10 () に適切な語句を埋めなさい。

極端な食事制限などにより、脳が飢餓状態と判断すると (a)
 中枢が鋭く
 なり空腹感がより強く感じるようになり、(b) 中枢が鈍って満
 腹感を感じ
 にくくなる。

- ① a 満腹 b 摂食

② a 食事 b 神経

③ a 摂食 b 満腹

④ a 神経 b 食事

正解 ③