

今月のテーマ♪

皆様の健康アップをお手伝いしたい！そんな思いでお届けしているこの通信、お読みいただいていますか？
今回は、バックナンバーからクイズを出題！ポイントを振り返りましょう♪



健康アップクイズ！YES/NOに○をしてください

ご所属	ご氏名	/ 8点
Q1 骨密度は、女性に比べて男性の方が減りやすい。		YES NO
Q2 納豆や干しわかめ、小松菜には、カルシウムだけでなくカルシウムの吸収を助けるビタミンが含まれている。		YES NO
Q3 朝食は何かを摂取すればよいため、サプリメントと栄養ドリンクで十分である。		YES NO
Q4 足やひざに不安がある場合に、最も適した有酸素運動はジョギングである。		YES NO
Q5 有酸素運動はメタボリックシンドロームや生活習慣病の予防に効果がある。		YES NO
Q6 寒い夜は体を温めるために靴下を履いたまま寝たほうが良い。		YES NO
Q7 「体に侵入する花粉をいかに少なくするか」が花粉症対策では重要である。		YES NO
Q8 花粉症は治療法が確立されていないので、医師に相談する必要はない。		YES NO

正解と解説は裏面をご覧ください

いかがでしたか？ 正解&解説



A1 NO

骨密度は男性よりも女性のほうが減少率が大いといわれています。特に女性の場合は閉経を迎える50歳ごろから骨密度の減少が加速します。
→ Vol.41 「骨密度はいつ低下する？」



A2 YES

ビタミンKやビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。イワシ丸干し、シラス干しにはカルシウムだけでなくビタミンDが含まれています。
→ Vol.41 「骨密度の低下を予防するには」



A3 NO

朝食としてサプリメントと栄養ドリンクの摂取するだけでは、「何も食べない」と同様、「欠食」と位置づけられます。
→ Vol.42 「毎日朝食をしっかりとしていますか？」



A4 NO

足やひざに不安がある際の有酸素運動は水泳やサイクリングがおすすめです。
→ Vol.43 「有酸素運動ってなに？」



A5 YES

有酸素運動には主に「体脂肪を減らす」、「心肺機能を高める」という2つの効果から、高血圧や高血糖などの予防が期待できます。
→ Vol.43 「有酸素運動がもたらす効果」

A6 NO

ヒトはこの深部体温が下がることによって眠気が高まるといわれています。靴下を履いたまま寝ると、就寝中に深部体温が下がりにくくなるため、快適な睡眠のためには逆効果です。
→ Vol.44 「良い睡眠に逆効果な行為」



A7 YES

マスク、メガネ、帽子を着用して外出する、家に入る前に服をはたかなどの対策を行うことで症状を軽減する、発症を防ぐ効果が期待できます。
→ Vol.45 「覚えておきたい花粉症対策」



A8 NO

花粉症の治療には、大きく分けて症状を軽減する「対症療法」と、根本的に治す「根治療法」があります。自分にとってどの治療が最適なのかは専門家に相談しましょう。
→ Vol.45 「どうしてもつらいときのセルフケア」

全問正解できましたか？
間違ったところはバックナンバーを読み返しましょう



お問合せ先

化学産業営業部

TEL.03-3285-1831



東京海上日動