

健康 × クイズ

次の質問に、○か×で答えてみましょう。



第1問

毎日体重計に乗って自分の体重を記録しているだけで、健康につながることもある。



第2問

普段、寝不足が続いていても、
週末にまとめて睡眠をとれば、睡眠不足は解消する
ことができる。



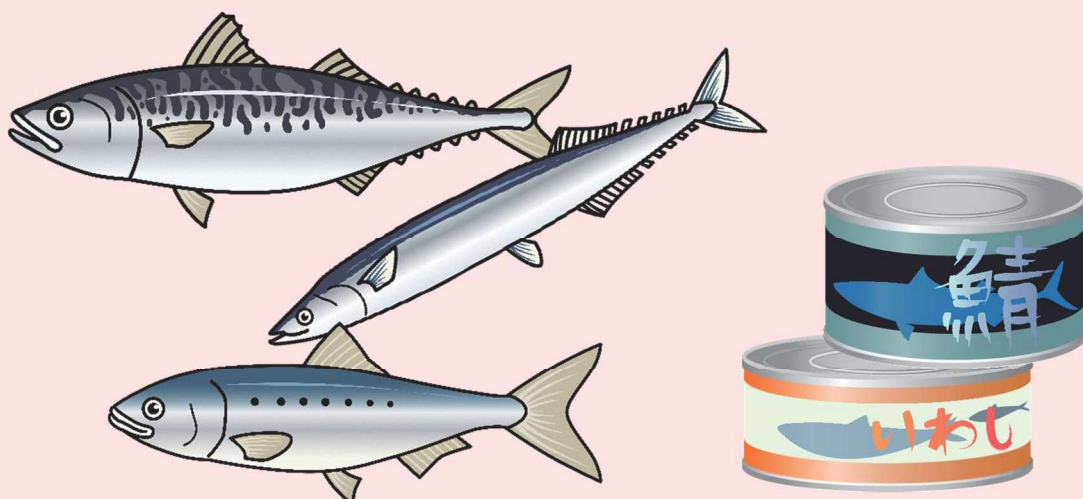
第3問

「孤独」が健康に影響を与えることはない。



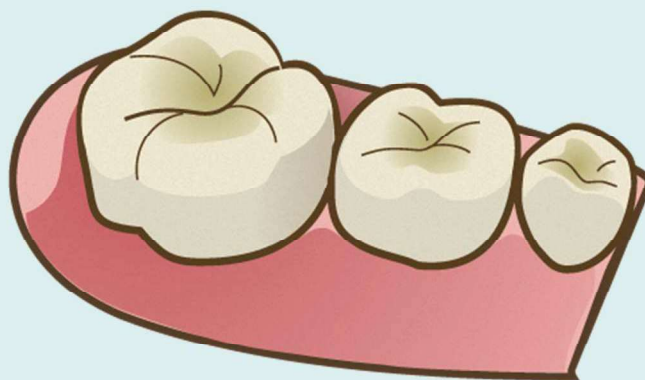
第4問

イワシやサバ、サンマなどの青魚は、
缶詰でも栄養成分が豊富である。



第5問

奥歯を1本失うと、噛む力は40%低下する。



第6問

笑顔で免疫力が上がる。



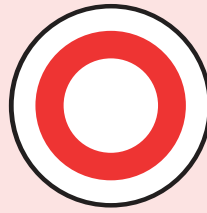
第7問

読書の習慣と健康寿命とは関係ない。



第1問のこたえ

こたえは…



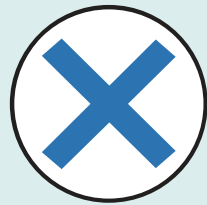
毎日自分の体重を記録することで、毎日の食事や運動等がいかに自分の体重に影響を与えているかを自覚することができ、健康的な生活を意識することにつながります。毎日なるべく同じ時間帯に、同じ条件（食事前など）で体重を量るようにするとベストです。

<参考> 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22



第2問のこたえ

こたえは…

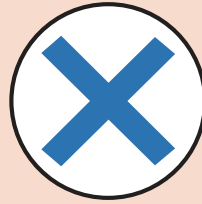


週末に少し長めに睡眠をとることは、疲労回復に一定有効ですが、遅く起きることで体内リズムを崩してしまうのでおすすめできません。科学的に、日頃の睡眠不足を後からまとめて寝ること、いわゆる「寝だめ」で解消することはできないと言われています。睡眠時間は毎日きちんと確保しましょう。



第3問のこたえ

こたえは…

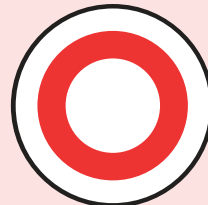


海外の研究によると、「孤独」が健康へ与えるリスクは、「たばこを1日15本吸うこと」や「アルコール依存症であること」、「運動を全くしないこと」などに匹敵するそうです。孤独の感じ方や耐性は人によって様々ですが、「孤独」が心身に与える影響を意識し、普段から人と話すようにするなど、うまく対処する方法を考えておくことが大切です。



第4問のこたえ

こたえは…

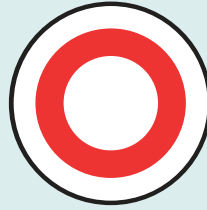


これらの魚は、缶詰として加工されても多くの栄養成分は失われていません。忙しくて調理する時間のない人は、普段の食生活に缶詰をうまく取り入れるのがおすすめです。魚の缶詰は、身だけでなく汁にもEPAやDHAが含まれているので、汁ごと調理に使うとよいです。(ただし、塩分量には注意が必要です。)

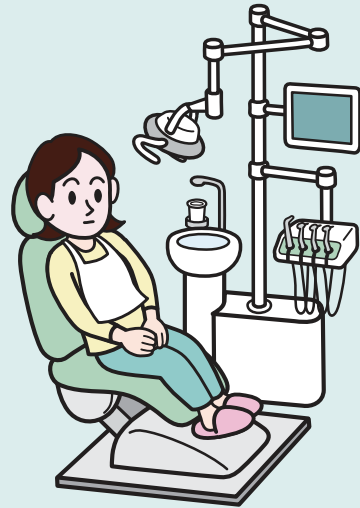


第5問のこたえ

こたえは…

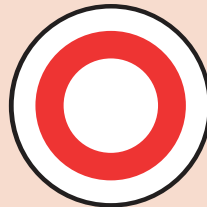


人間が力いっぱい歯を食いしばった時にでる力は、自分の体重に概ね比例しています。虫歯や歯周病で奥歯が1本でも抜けてしまうと、噛む力は40%も低下してしまうと言われています。噛む能力（咀嚼力）が低下すると胃や腸などの消化器官に負担がかかり、栄養がうまく吸収できないなどの問題につながります。日頃から歯磨きをしっかりと行い、定期的に歯科検診でお口の健康状態のチェックを受けるなど、虫歯や歯周病の予防・早期治療を心掛けましょう。



第6問のこたえ

こたえは…

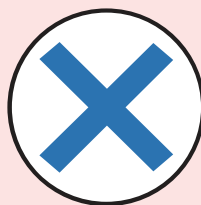


笑顔を作ることで、表情筋の動きが脳に伝わりセロトニンが分泌されます。セロトニンが不足すると、免疫力が下がり、うつ状態にもなりやすくなります。意識せずに笑えるといいですが、特に緊張や不安を強く感じた時には、意識して表情を笑顔にするだけでも、気持ちが落ち着き、免疫力も上がると言われています。



第7問のこたえ

こたえは…



図書館の貸出冊数が多いほど学習率（1年間に学習などをした人の割合）や読書率（1年間に趣味で読書をした人の割合）が高く、学習率や読書率が高いほど、健康寿命が長いという分析結果があり、読書と健康寿命には関係性があると考えられます。

公共図書館や学校図書館等を利用するなど、ライフスタイルにあった読書に挑戦してみましょう。

