

日本ダイエット健康協会 認定

ダイエット検定 1 級

過去出題問題

(検定 Point 解説付き)

《問題を解く前に・・・》

— Point① —

ダイエット検定の問題には“正しいもの”を選びなさい。もしくは“正しくないもの”を選びなさい。とパターンが異なる問題文があります。

その為、問題文をしっかりと読み、“正しいもの”を選択する問題なのか、正しくないもの”を選択する問題なのかをきちんと確認しましょう。

— Point② —

ダイエット検定の問題には答えだけでなく、計算式も書くよう指示がある問題があります。

その為、問題文をしっかりと読み、計算式も書くよう指示がある場合は答えだけでなく計算式もしっかり記入しましょう。

— Point③ —

計算式の問題で不正解が多いパターンとして、計算式がしっかり書けているのに、最終的な答えが間違っているという場合があります。その為、最終的な答えは電卓等を使用して必ず見直しを行うようにしましょう。

— Point④ —

ダイエット検定は採点の際に部分点をつけております。その為、記述問題は出来る限り空欄のないように注意する事と、○×問題や選択問題は必ず空欄のないようにしましょう。

[問題] PFCバランスについて次のうちから正しくないものを1つ選びなさい。

- ① 日本人の場合、炭水化物（糖質）の比率が一番多い。
- ② “PFC”とは、P = Protein = タンパク質、F = Fat = 脂質、C = Vitamine C = ビタミンCの略である。
- ③ 三大栄養素の食事による摂取カロリー量が、合計摂取カロリー量に対して何%にあたるか示したものである。
- ④ 三大栄養素以外のカロリーを持つ食品が含まれると、PFCバランスの合計が100にならない場合がある。

[答え]②

[解説]

- ①は日本人の一般的な食生活では、炭水化物（糖質）の比率が70%を超えている例が多いため○
- ②はC = Vitamine C = ビタミンCではなく、C = Carbohydrate = 糖質なので×
- ③はPFCバランスについて説明している内容なので○
- ④はアルコール類、酢酸を含む食酢などの調味料などが含まれるとPFCバランスの合計が100にならない場合があるので○

[Point]

■PFCバランスとは、P = Protein = タンパク質、F = Fat = 脂質、C = Carbohydrate = 糖質のバランスことで、三大栄養素の食事による摂取カロリー量が、合計摂取カロリー量に対して何%にあたるか示したものである。



[問題] 次のうちから、GI値に気を配ったダイエット食事法として正しくないものを1つ選びなさい。

- ① 糖質の吸収を遅める為に、糖質を多く含む食品はなるべく後から食べる事を考慮に入れる。
- ② 茶色い穀類より、精製してある白い穀類を摂るようにする。
- ③ タンパク質や食物繊維をきちんと摂る。
- ④ 砂糖はメープルシロップで代用する。

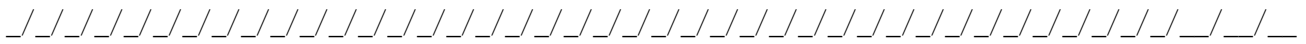
[答え]②

[解説]

- ①は太りにくい食べ方として糖質を最後に食べると良いので○
- ②は低GI値食材を摂取するには精製してある白い穀類を摂るよりも茶色い穀類の方が良いので×
- ③はタンパク質や食物繊維と一緒に摂ることにより、糖分の急激な吸収が妨げられ、インスリンの過度な分泌を抑えるので○
- ④は砂糖の代わりにメープルシロップ等で代用することは良いので○

[Point]

■GI値とは、食品・食材を摂取した後の血糖値の上昇度合を指数で表したものの。



[問題] 次のうちから正しいものを1つ選びなさい。

- ① 認知性食欲とは、強いストレスを感じ交感神経優位の時に起こりやすい食欲である。
- ② ダイエットにおいては、認知性食欲のコントロールがキーポイントとなることが多い。
- ③ 代謝性食欲とは「ランチタイムだから」とか「おいしそうな匂いがしたから」といったケースで起こる食欲である。
- ④ 代謝性食欲の過程において、食事によって血糖値が上がることと満腹感とは関連がない。

[答え]②

[解説]

- ①は認知性食欲とは、無意諸に認知・嗜好・経験・学習・記憶などに関与し、大脳皮質連合野の働きで食欲を導く過程の事を指すので×
- ②はダイエットにおいては、認知性食欲のコントロールがキーポイントなので○
- ③は「ランチタイムだから」とか「おいしそうな匂いがしたから」といったケースで起こる食欲は認知性食欲なので×
- ④は食事により血糖値が上昇すると、脳内の満腹中枢にあたる視床下部腹内側核が活発に働いてインスリンが分泌されると同時に、満腹感を与えて食欲が満たされるので×

[Point]

■代謝性食欲と認知性食欲を説明出来るようにしておく。

[問題] 次の記述が正しい場合は○、誤っている場合は×を解答欄に埋めなさい。

() 必須アミノ酸とは、必要不可欠であり、体内で合成できるアミノ酸で9種類が該当する。

[答え]×

[解説]

必須アミノ酸は体内で合成できないので×

[Point]

- 必須アミノ酸＝体内では合成できないアミノ酸
- 必須アミノ酸の種類：トリプトファン・リジン・メチオニン・フェニルアラニン・スレオニン・バリン・ロイシン・イソロイシン・ヒスチジン
- 必須アミノ酸は、一種類でも少ないと、体内ではその種類にバランスを合わせて他のアミノ酸の吸収を阻害(吸収しない)してしまうという性質を持っている。



[問題] 次の記述が正しい場合は○、誤っている場合は×を解答欄に埋めなさい。

() アメリカの学者によって発表された「肥満者の大多数は交感神経の働きが低下している」という説を“ムンク症候群”と言う。

[答 え]×

[解 説]

「肥満者の大多数は交感神経の働きが低下している」という意味を英文で表したとき (Most obesity known are low in sympathetic activity) の頭文字をとって “モナリザ症候群” と言う。

[Point]

■「肥満者の大多数は交感神経の働きが低下している」と 1990 年に神戸で開催された国際肥満学会でアメリカのブレイ教授より “モナリザ症候群” が発表された。

////////////////////////////////////

[問 題] 次の記述が正しい場合は○、誤っている場合は×を解答欄に埋めなさい。

() トガリネズミは代謝が高く、エネルギーを摂取しないと約 3 時間で飢え死にする。

[答 え]○

[解 説]

恒温動物は体が小さければ小さいほど体表面積は狭くなるため、体内の熱が放出されやすくなり、トガリネズミは常に代謝熱を発生しなければならないので○

[Point]

■コラムからも問題が出る可能性があるので、しっかりチェックしておきましょう。

////////////////////////////////////

[問 題] 次の空欄を、下の語群から最も適切な語句を選び埋めなさい。

メタボリック症候群とは、脳卒中や(ア)などの心血管疾患を起こす前の予防概念で、1998 年に (イ) により名付けられた。

日本の代表的な診断基準はウエスト周囲径が男性 85cm 以上・女性 (ウ) cm 以上で、プラス (エ)、高血圧、高血糖のうちのどれか (オ) が当てはまる場合をいう。

- < 選択肢 > ① 3 項目 ② WHO (世界保健機関) ③ 80 ④ 心筋梗塞
⑤ 高インスリン血症 ⑥ WFP (国連世界食糧計画) ⑦ 2 項目
⑧ ガン ⑨ 90 ⑩ 脂質異常症

[答 え]ア→④・イ→②・ウ→⑨・エ→⑩・オ→⑦

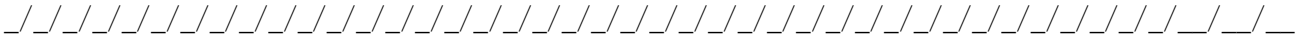
[解 説]

メタボリック症候群とは、脳卒中や心筋梗塞などの心血管疾患を起こす前の予防概念で、1998 年に WHO (世界保健機関) により名付けられた。

日本の代表的な診断基準はウエスト周囲径が男性 85cm 以上・女性 90 cm 以上で、プラス脂質異常症、高血圧、高血糖のうちのどれか 2 項目が当てはまる場合をいう。

[Point]

■メタボリックシンドロームの判断基準をしっかりと把握しておきましょう。



[問題] 低GI値食と高GI値食がそれぞれ有効なケースを(例)以外に一つずつ挙げなさい。

(例) 低GI値食 ⇒ ダイエット中、および生活習慣病の予防・改善を指摘された場合。

高GI値食 ⇒ 風邪を引いて体力が低下しているとき。

[答え]

低GI値食 ⇒ スポーツを始める1～5時間前。

高GI値食 ⇒ スポーツ直前の栄養補給・マラソンなどの長時間におよぶスポーツ中に行うエネルギー補給・幼児期。

[解説]

スポーツを始める1～5時間前：この時間帯の食事を低GI値食にすると、摂食後の血糖値上昇が穏やかでインスリンの過剰分泌を誘発しない。

スポーツ直前の栄養補給：15分程度で服取できる糖質を含む高GI値食品を少量食べたりすることで、スポーツ中の血糖値が高まり、運動効果をアップさせる。

マラソンなどの長時間におよぶスポーツ中に行うエネルギー補給：運動中の高GI値食はインスリン分泌に影響しない。

幼児期：柔らかく吸収が早く栄養価も高い、高GI値の食品が向いている。

[Point]

■低GI値食、高GI値食がそれぞれ有効なケースを把握しておきましょう。



[問題] ウォーキングは4METsですが、これを一般的な体質の体重60kgの人が30分行った場合の活動量(Ex)、および消費カロリーを計算しなさい(計算式も書いて下さい)。

[答え] 活動量：4METs × 0.5h = 2EX / 消費カロリー：1.05 × 2EX × 60kg = 126kcal

[解説]

活動量：4METs (ウォーキング) × 時間 (30分 = 0.5時間) = 2EX (エクササイズ)

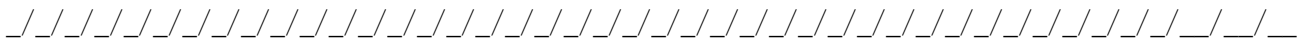
消費カロリー：1.05 × エクササイズ (2EX) × 体重 (60kg)

[Point]

■METsとは、身体活動の強度を表す「単位」で、安静時(座った状態で静かにしている)を1METsとした場合に、運動あるいは生活活動のエネルギー運動量が何倍にあたるかを示すもの。

■EX (エクササイズ)とは、METsに時間をかけ、活動の量を表したもの。

■EX (エクササイズ)と体重から消費カロリーを計算する、簡易換算式：1.05 × EX (エクササイズ) × 体重 (kg)



[問題] ある日の朝食の各栄養素の分量が、糖質 100g、タンパク質 30g、脂質 20g となった。この朝食における理論上のカロリー値を計算しなさい（計算式も書いて下さい）。

[答え] $100\text{g} \times 4 + 30\text{g} \times 4 + 20\text{g} \times 9 = 700$ カロリー

[解説]

糖質（炭水化物） $100\text{g} \times 4$ カロリー、タンパク質 $30\text{g} \times 4$ カロリー、脂質 $20\text{g} \times 9$ カロリー

[Point]

■糖質（炭水化物）1gあたり4カロリー、タンパク質1gあたり4カロリー、脂質1gあたり9カロリーを覚えておきましょう。

Copyright (C) 日本ダイエット健康協会
無断引用・転載を禁ず