

# ダイエット検定 2 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] “diet” という英語としての本来の意味・用法について、正しくない記述を 1 つ選びなさい。

- ① 古代ギリシャ語の「生活様式」が語源であるとの説が有力である。
- ② “日常の食事” という意味を持つ。
- ③ 日本で意味するところの“体重を減らす” という意味でもっとも良く使われる。
- ④ 日本で一般的に使われる“ダイエット” を意味する正確な英語表現は、“Weight Loss” がその代表である。

[答え]③

[解説]

- ①は diet の語源は、ギリシャ語の dieta(生活様式)であるという説が有力とされているため○
- ②は diet を英和辞典で調べると「日常の食事」という記載があるので○
- ③は diet を英和辞典で調べると日本でいうところの「やせる」「体重を減らす」という意味は見当たらないので×
- ④は英語圏では、日本語のダイエットにあたる言葉は“weight loss”が一般的なので○

[Point]

■ダイエットという英語は、「やせる」「体重を減らす」という意味ではない。

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

[問題] 生のアジを使ったメニューのうち、もっとも含有カロリーが低くなると考えられる調理法を選びなさい。

- ① 塩焼き（網）
- ② 素揚げ
- ③ 刺身
- ④ フライ

[答え]①

[解説]

- ①は食材の脂が落ち、カロリーはもとの値よりマイナスされるため最も含有カロリーが低くなる。
- ②は揚げ物という調理法だけでみれば素揚げが一番低くなるが、他の調理法と比較するともっとも低くなる調理法ということではない。
- ③は含まれるカロリーが高くなるという事はないが、①のように食材の脂が落ちる事はないので、もっとも低くなる調理法ということではない。
- ④は同じ揚げ物でも衣の量・種類が多ければ多いほど、その衣のカロリーが自動的に足し算され、さらに、その分油を多く吸うため上記調理法の中では最もカロリーの高い調理法となる。

[Point]

- 食材は同じでも、調理法によってカロリーは異なる。
- 食材自体のカロリーが低くても、調味料や油を吸いやすいものは注意が必要。

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

[問題] 以下の4つのイモ類で分量が同じと仮定した場合、カロリーが高→低に並べた正しいものを1つ選びなさい。

- ① 高← 長芋 > さつま芋 > 里芋 > ジャガイモ →低
- ② 高← ジャガイモ > 里芋 > さつま芋 > 長芋 →低
- ③ 高← 里芋 > ジャガイモ > 長芋 > さつま芋 →低
- ④ 高← さつま芋 > ジャガイモ > 長芋 > 里芋 →低

[答え]④

[解説]

100g当たりのカロリーとした場合、一般的にさつま芋 132kcal、里芋 58kcal、ジャガイモ 76kcal、長芋 65kcal。最も低いのは里芋となり、最も高いさつま芋の半分以下となる。

[Point]

■同じ食材類でも、含有力カロリーが大きく異なる場合がある。

■鶏肉については部位別にカロリーの高さはモモ肉→ムネ肉→レバー→ささみの順番となる。



[問題] 正しければ○、間違っていれば×で答えなさい。

( ) 夏は基礎代謝が最も活発な季節であり、汗がよく出るので痩せやすい。

[答え]×

[解説]

基礎代謝は基本的に身体活動を伴わない状態におけるエネルギー消費量であり、人間は恒温動物の為、常に体温を一定に保とうとしているので、夏は外気温が高く、体温を保つための熱の生産・発散の必要がなく、基礎代謝は低くなるため×

[Point]

■夏の反対に冬は、外気温が低いので、体温保持のために体内における熱の生産・発散が活発になり、基礎代謝は高くなる。



[問題] 正しければ○、間違っていれば×で答えなさい。

( ) 無理なダイエットでは、精神への悪影響（イライラ、無気力）を及ぼすケースが多く見受けられる。

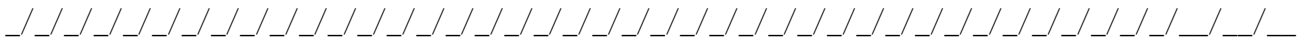
[答え]○

[解説] 無理なダイエットによる栄養不足が続くと、精神状態を安定させるビタミンB1も不足し、精神的に不安定になる事があるため○。

[Point]

■無理なダイエットによる影響の一例として、その他下記のようなケースもある。

- ・栄養不良によって、皮膚細胞の増殖や修復ができない。
- ・筋肉の萎縮(糖新生)と体水分低下によって、皮膚のたるみやシワ・しみなどの原因となる。
- ・体の免疫機能が低下して、感染症や肌荒れなどを招く。



**[問 題]** 正しければ○、間違っていれば×で答えなさい。

( ) タンパク質の一日の摂取量上限は、目安として体重 1kg 当たり約 1g 程度といわれている。

**[答 え]** ○

**[解 説]**

タンパク質の一日の摂取量上限の目安として体重 1kg 当たり約 1g 程度といわれているため○

**[Point]**

■タンパク質を過剰摂取した場合、それぞれの変化の過程を経て中性脂肪となり、体脂肪として脂肪細胞内に蓄えられることや体に無理な負担もかかるため注意が必要。



**[問 題]** JDHA が定義する正しいダイエットにつき、下の語群から適切な語句を選んで ( ) に入れない。

ダイエットの定義とは、人が本来備えている ( ア ) を正常に保ち、日常生活を健康的に送ることができるための ( イ ) 体重を維持または獲得することを目的として、食事、( ウ )、その他あらゆる ( エ ) などを調整し、心身ともに活性化させることである。

- [語群]**            ① 生活習慣      ② 消化機能      ③ 適正      ④ 目標      ⑤ 身体活動  
                         ⑥ 人間関係      ⑦ 代謝機能      ⑧ 睡眠

**[答 え]** ア→⑦・イ→③・ウ→⑤・エ→①

**[解 説]**

2 級テキスト冒頭にもある様に、日本ダイエット健康協会では、ダイエットを次のように定義しています。「ダイエットとは、人が本来備えている代謝機能を正常に保ち、日常生活を健康的に送ることができるための適正体重を維持または獲得することを目的として、食事、身体活動、その他あらゆる生活習慣などを調整し、心身ともに活性化させること。」と定義しております。

**[Point]**

■日本ダイエット健康協会におけるダイエットの定義は「やせる」「体重を減らす」という事ではなく、適正体重の維持・獲得をするという事を目的として定義している。



**[問 題]** 肥満の定義を正しく述べなさい。

**[答 え]**

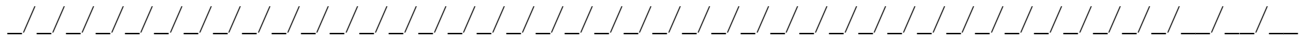
肥満の定義とは「体重過多状態」を指すのではなく、正しくは「身体を構成する成分のうち脂肪組織の占める割合が異常に増加した状態」のこと。

**[解説]**

筋肉組織は脂肪組織よりも比重が高いので、筋肉が多いと体重が増えますが、体脂肪率は逆に低くなるため、体重が重い状態＝肥満と言う訳ではない。

**[Point]**

■体重が多くても体脂肪率が少なければ肥満とはならない。



**[問題]** 身体測定の結果が以下の女性で、目標体脂肪率を28%とした時の、目標体重を計算しなさい（計算式をすべて書きなさい ※途中の計算式が割切れない場合は小数第二位を四捨五入する）。  
なお、最終的な答えは小数第二位を四捨五入するものとする。

【年齢 25 歳 身長 160cm 体重 60kg 体脂肪率 30%】

**[答え]**

現 BMI :  $60\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 23.4$

現 LBM :  $60\text{kg} - (60 \times 0.3) = 42\text{kg}$

目標体重  $\cdot 42\text{kg} \div (1 - 0.28) = 58.3\text{kg}$

目標体重における BMI :  $58.3\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 22.8$

（標準値とされる 18.5 以上～25 未満に納まっているので OK）

**[解説]**

目標体重は標準体脂肪率内に仮設定して、BMI を逆算し、標準 BMI 内に収まる体重を割り出す。

まず、現体重の BMI を把握し、目標体重を設定する必要があるのか判断をする。

次に現 LBM を計算し、計算で出た LBM の数字をもとに標準体脂肪率内（目標体脂肪率（今回の問題では 28%））に設定して目標体重を計算する。

最後に、計算した目標体重の BMI を計算し、きちんと BMI の標準値内に納まっているかチェックする。

**[Point]**

■BMI : BodyMass Index の略称。体格指数を 1 m<sup>2</sup>当たりの体重で求めた値で、肥満度を表す指数。

〔計算式〕 体重 ÷ 身長 ÷ 身長

■LBM（除脂肪体重）：身体を構成する体脂肪を除いた筋肉・骨・内臓や水分などの総量。

〔計算式〕 体重 - (体重 × 体脂肪率)



**[問題]** 下の表 1 を参考に、下記の目標心拍数をカルボーン法で算出しなさい。

40 歳で安静時心拍数が 80 回/分の人（男女共通）が 50%の目的別レベル③で運動する為の最大心拍数、および目標心拍数

表 1) 目的別レベル

① リハビリや高齢者の体力維持	目的別レベル= 30%~40%	(0.3 ~ 0.4)
② ダイエットや日常的な健康維持	目的別レベル= 40%~50%	(0.4 ~ 0.5)
③ 運動不足解消や体力の維持向上	目的別レベル= 50%前後	(0.5 前後)
④ 体力アップやスポーツスキルアップ	目的別レベル= 55%~70%	(0.55 ~ 0.7)
⑤ アスリートレベルの体力アップ	目的別レベル= 70%~90%	(0.7 ~ 0.9)

**[答え]**

最大心拍数：180 回/分

目標心拍数：130 回/分

**[解説]**

最大心拍数：(220-年齢) ⇒ 220-40 歳=180 回

目標心拍数：(最大心拍数-安静時心拍数) × 目的別レベルの% + 安静時心拍数  
 ⇒ (180 回-80 回) × 0.5 + 80 回

**[Point]**

- 安静時心拍数：起床時に横になったまま、あるいは座位で 15 分安静後の 60 秒間の脈拍数
- 最大心拍数：(220-年齢)
- 目標心拍数：(最大心拍数-安静時心拍数) × 目的別レベルの% + 安静時心拍数

Copyright (C) 日本ダイエット健康協会

無断引用・転載を禁ず