

健康



健康クイズ

ECOの取り組み

健康

康力を高めるためには、基礎的な知識をおさえることが肝心です。ベーシックなことを見落としてしまうと、世の中にあふれる情報に右往左往させられたり、偏りのある健康法に走ってしまったりバランスを崩したり、といったことになりかねませんよね。

健康にまつわる基本的なクイズをいくつか用意しました。あなたは全問正解できますか!?

1

問題
02

病気につながりにくい
内臓脂肪の特徴として正しいものはどれでしょう?

3

2

1

皮下脂肪型肥満
内臓脂肪型肥満
心臓病

問題
01

「●●」に加えて、高血糖、高血圧、高脂血症の2つ以上をあわせ持った状態をメタボリック・シンドローム(メタボ)といいます。「●●」に当てはまるのは何でしょう?

3

問題
06

以下の中で健康的な便の形はどれでしょう?
ドロドロうんち
バナナうんち
コロコロうんち

2

1

3

麺類のスープを全部飲む
加工食品を控える
ソースや醤油を食べ物に直接かける

問題
05

塩分をとり過ぎないようにするための工夫として正しいものはどれでしょう?

3

2

1

100~200ミリリットル
500ミリリットル
1リットル
1~1.5リットル

問題
04

1日に出る唾液の量はどのくらいでしょう?

3

2

1

約9メートル
約5メートル
約3メートル

問題
03

口から肛門までの消化管の長さはどれくらいでしょう?

3

2

主に女性につきやすい
つきやすくして減りやすい

3

2

1

湿度・栄養・空気
温度・栄養・水分
乾燥・栄養・水分

問題
10

食中毒の菌が増える3つの条件はどれでしょう?

3

2

1

乾燥に弱い
高温多湿に弱い

問題
09

インフルエンザウイルスの弱点は何でしょう?

3

2

1

手のひら
手のこ
指の間

問題
08

一般的に、手を洗ったときに、洗い残しが最も多いといわれる部分はどこでしょう?

3

2

1

約50センチ
約1メートル
約2メートル

問題
07

くしゃみなどで口から飛び出るしぶきが「飛沫」といいます。飛沫はどのくらい飛ぶでしょう?

次のページで
答えあわせ!





問題
01

正解は

2

内臓脂肪型
肥満

メタボリック・シンδροームとは、日本語では「代謝異常症候群」といわれます。複合生活習慣病とも訳されることがあります。内臓脂肪型肥満を基本にして、血圧・血糖・脂質（コレステロールや中性脂肪）のいずれか2つが高い状態をいいます。

放っておくと糖尿病、高血圧、脂質異常症になりやすいだけでなく、さらに進行すると動脈硬化が進み、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞や狭心症といった命を落としかねない大病につながるため、注意が必要です。

問題
02

正解は

3

つきやすく
減りやすい

内臓脂肪は、女性と比べ、男性、特に中高年以上につきやすいことがわかっています。また、内臓脂肪はたまるのも早いのですが、分解されるのも早いという性質を持っています。

一方、皮下脂肪は女性につきやすい傾向があり、代謝が悪く、分解されにくいという性質を持っています。

内臓脂肪は、運動不足や不規則な食事などによって増加します。内臓脂肪は量が増え過ぎると、血圧を上げたり、血糖値を高くしたり、血液を固まりやすくしたり、体にとって悪い物

問題
03

正解は

1

約9メートル

消化管とは、食べ物が口から入って、便となって排出されるまでの間に通る、体の中の通り道のことです。口、食道、胃、小腸、大腸の順番に続きます。この消化管の長さは全体で約9メートルに達します。

食べ物がこのように口に入って排便されるまでの時間は、一般的に30時間以上といわれていますが、この時間は食べ物の種類によって異なります。食べ物がよりよく消化され、吸収されるためには、食べ物をしっかりとかむこと、ゆっくりと食べることが大切です。

問題
04

正解は

3

1~1.5
リットル

唾液は食べ物の消化を助けたり、歯の表面をきれいにしたりする働きがあります。

問題
05

正解は

2

加工食品を
控える

私たち日本人は欧米人と比較して、伝統的に塩分を多くとる傾向があり、成人男性は平均で1日10gも塩分をとるといわれています。これに対して、健康的な塩分摂取量は1日6~7g以下とされています。血圧の高い人などは特に減塩が必要です。

ラーメンやうどんなどのめん類は、そもそも麺の中に塩が練りこまれているのに加え、スープにも多くの塩分が含まれています。カマボコやチクワなどの加工食品には一般的に多くの塩分が含まれており、食べ過ぎに注意が必要です。ソースやしょうゆは直接かけるのではなく、小皿に乗せてつけて食べるようにすることで、塩分摂取量を減らすことができます。

問題
06

正解は

2

バナナ
うんち

食べ物やストレスなどの生活習慣によって便の状態は変化します。

問題
07

正解は

3

約2メートル

飛沫にウイルスが混ざっていると、感染症を広げてしまいます。

問題
08

正解は

3

指の間

洗った指の多い部分は、指の間のほかに指先や親指などがあります。

問題
09

正解は

3

高温多湿に
弱い

インフルエンザウイルスは寒さや乾燥に強い特徴があります。

問題
10

正解は

2

温度・栄養
・水分

食中毒菌の発育には、温度・栄養・水分の条件が必要になります。





ストレッチ

便利な現代を生きる私たちは運動が不足し、筋肉が衰えがちです。45歳を過ぎると、筋肉量が1年に約1%ずつ減っていくとされます。さらに、70歳を超えると筋肉が全盛期の7割以下になるのだとか。最も効果的な筋トレと言われる「スクワット」で、若返りとダイエットを成功させましょう。

ストレッチとピッカーマンと一緒に♪

1時間に1分間運動しよう

地球市民1分運動

今月のおすすめ

スクワット

太ももを鍛えると
若返る!

健康づくりの王道

全身の筋肉のうち、下半身が占める割合は60〜70%にのぼります。特に太ももにある「大腿四頭筋(たいたいしとうきん)」は人間の中で最も大きい筋肉。ここを鍛えるのは、健康づくりの王道です。

大腿四頭筋は、立ち上がる際や歩行時に使います。とても大事な筋肉ですが、放っておくと衰えやすいです。弱くなると、関節に負荷がかかり軟骨の摩耗が進んでしまいます。ロコモや寝たきりを予防するためにも、ス

スクワットで大腿四頭筋の力を維持することが非常に大切です。

肥満予防に効果的

筋トレには様々なメリットがあります。筋肉が増え、筋肉維持に使うエネルギーが増すと、代謝がよく太りにくい体質へと変わることが出来ます。脂肪の分解を促す物質も筋肉から分泌され、肥満予防やダイエットにも有効です。日常の動作が楽になり、生活の質(QOL)も向上します。

さらに、トレーニング時に筋肉から放出される乳酸などが脳を刺激し、成長ホルモン分泌が増します。睡眠が改善し、ストレスによるダメージの修復力も向上します。その結果、「ホルモン年齢」と「神経年齢」が若返ります。骨や関節が筋肉で保護され、転倒や骨折のリスクも減ります。

サルコペニア

筋肉量の減少は「サルコペニア」と呼ばれます。ギリシャ語で筋肉を意味する「サルコ」と、



ピッカーマン

減少を意味する「ペニア」を組み合わせた造語です。1980年代後半に米国の研究者が提唱しました。超高齢化が進む日本では、とりわけ注目されているテーマです。

努力すれば結果が

これまでは、老化に伴って筋肉や筋力が衰えることは「仕方ない」と考えられてきました。しかし、適切な対処をすれば改善ができることがわかってきています。筋力がだいたい落ちてしまった人も悲観することはありません。コツコツと努力すれば、効果は必ず表れます。

年1%の筋肉委縮を防ぐには、週2日以上筋トレが必要だといえます。「まだ先のこと」と考える30代、40代の人も含め、しっかりと筋力トレを始めましょう。

人間性回復



瞑想、呼吸
ホメホメ
FUN! FUN! FUN!

健康



HBCブレイン体操
地球市民1分運動
ヘソヒーリング

自然環境



クリーンアップ
災害支援
ライトダウン

教育



学校脳教育
ベンジャミン学校
福島プロジェクト

文化・アート



地球気功
ブレインアート
コンサート

イーシーオー

ECOは
5つの分野の
地球市民活動を
展開しています

○○○
イ作・もんこ



美味
しい
○○○



筋
力
育
て
る
○○○



質
の
い
い
○○○

大
切
な
の
は
バ
ラ
ン
ス



Let's Go!

地球市民サポート店

地球市民サポート店は、地域に根差して地球市民ムーブメントを発信する
あなたの街のお店です。＜地球市民カード＞ または ＜ECOサイトのログイン画面＞ の
ご提示で地球市民特典を受けることができます。

Pick Up

大阪市 城東区

インド料理レストラン RANI

インド料理の食を通して、皆さんを笑顔に
して、皆さんを支えたいと考えています。
辛さが苦手な方は、遠慮なくお申し出くだ
さい。また、ほとんどのメニューは、TAKEOUT
できます。(お店で確認してくださいね)
[TAKEOUT] 価格の15%引きとなりますので、
どうぞご利用なさってください。




🏠 大阪府大阪市城東区
今福西三丁目7-29 2F

☎ 06-6930-1318

🌐 www.tyoneoka.com/index.html

地球市民特典

ご飲食代金おひとり¥1,200超の場合

マンゴーアイスクリーム プレゼント

一般社団法人 Earth Citizens Organization



Earth Citizens Organization



YouTubeライブ配信では地球の
ための5分間瞑想を行っています！
その他にも地球や皆さんの
健康に役立つ情報を発信中！



Youtubeライブ配信や
イベント情報など配信中



インスタグラムでも、コラム
記事を読むことができます

生命力を高める秘訣

体温が下がると免疫力も低下します。
免疫力が低下すると
ネガティブな情報がすぐに浸透します。

体力、心力、脳力を高めましょう。
体力は生命で
脳力は創造力です。

体力と脳力をつなぐのが心力で
心力は、体力と脳力を超えて
生命を燃やす力です。
心力は、成長しようとする意志、
変化しようとする意志です。
その意志があればこそ
体力も脳力も生まれます。 一指 李承憲

