

せがわ薬局 健康新聞 Ver.15

コレステロールのお話も7回目を迎えました。
今回は今までの復習のためにテストをしてみましょう。



問題1 日本人の成人は脂質異常症はどれくらいいる？

- ① 1/10 ② 1/5 ③ 1/3

問題2 脂質異常症を放置していると何が進んでしまう？

- ① 骨粗鬆症 ② 緑内障 ③ 動脈硬化

問題3 女性のコレステロールはいつごろから高くなることが多い？

- ① 20歳ごろ ② 出産したころ ③ 閉経を迎えたころ



問題4 無理なくダイエットをするために、適切な目安は？

- ① 1日1kg ② 1週間1kg ③ 1か月1kg

問題5 高コレステロールの場合目標とされている1日のコレステロール摂取量は？

- ① 100mg以下 ② 300mg以下 ③ 500mg以下

問題6 コレステロールの体での役割は？

- ① 血圧を下げる ② インスリンを作る ③ ホルモンを作る

問題7 一緒に摂取するとコレステロールの吸収を抑えてくれるものは？

- ① 食物繊維 ② 果物 ③ 炭水化物

問題8 コレステロールが多く含まれている食材は？

- ① 小麦粉 ② いくら ③ 昆布



裏に続く→

問題9 コレステロールや中性脂肪を下げるための効果的な運動は？

- ① 無酸素運動 ② 有酸素運動 ③ レジスタンス運動

問題10 運動療法で効果的な時間・回数は？

- ① 1日30分以上 週3回 ② 1日15分以上 週2回 ③ 1日10分以上 週4回



解答

問題1 ③ コレステロールが高い人は3600万人・中性脂肪が高い人は4000万人いると言われており、日本人成人のおよそ3分の1は脂質異常症といわれています。

問題2 ③ 脂質異常症を放置すると、動脈硬化が進み狭心症・心筋梗塞・脳梗塞を起こします。

問題3 ③ ホルモンのバランスが崩れやすい、閉経を迎えた頃からコレステロールが高くなることが多くなります。

問題4 ③ ダイエットに無理は禁物です！1か月に1キロの減量を目安に始めましょう。
標準体重＝身長(m)×身長(m)×22です。

問題5 ② 高コレステロールの場合はコレステロールの摂取を1日300mg以下目標としましょう。

問題6 ③ コレステロールは体内でホルモンを作ったり・エネルギー源となったり重要な役割をもっています。

問題7 ① コレステロールの吸収を抑えるものに食物繊維の多いもの・海藻・緑黄色野菜などがあります。

問題8 ② コレステロールが多く含まれるものについて詳しくはVer.12を参照ください。

問題9 ② 有酸素運動とは体内にたくさんの酸素を取り入れながら、全身の筋肉を繰り返し動かし、長時間続けられる運動です。ウォーキング・ジョギング・水泳・エアロビクス・サイクリングなどが該当します。

問題10 ① 運動は1日30分以上できるだけ毎日することが理想ですが、少なくとも週に3回は続けましょう。