

1 一般的に登山は健康にいいと言われているのですが、もっとも大きな理由は何でしょう。

- ①理想的な有酸素運動だから
- ②重い荷物を持つので筋肉がつく
- ③汗をかいて新陳代謝がよくなる

2 登山はダイエット効果もあると言われています。さてダイエットにもっとも効果的な食事のとりかたは？

- ①果物など、ビタミンCを多くとる
- ②糖分など、炭水化物を多めにとる
- ③塩分を多めにとるようにする

3 山に登ったあと筋肉痛になることがあります。それって、健康的？

- ①壊れた筋が再生すると強くなり、健康的
- ②筋の修復に酸素がより多く送られるので、健康的
- ③筋の老廃物処理のため腎臓に負担。あまり健康的でない

4 高山に登ると頭が痛くなったり、高山病で死亡することさえあります。これは何が原因？

- ①高いところは酸素の割合が少ないから
- ②高いところほど気圧が低くなるから
- ③血液が薄くなるから

5 汗をかいた肌には心地よい風も、強く吹くと厳しい寒さになります。次の中で間違っているのはどれでしょう。

- ①風の速度が増すと体感温度が下がる
- ②風で急激に気温が下がっている
- ③風で身体の熱が奪われる

6 森の効能のひとつに、身体にも心にもいいとされる「フィトンチッド」があります。これは何語？

- ①旧ソ連邦で作られた造語
- ②フィンランド語の「森の精」
- ③「森林浴」の英訳

7 真夏でも高い山に登ると涼しく感じます。どうしてでしょうか。

- ①気圧が低くなると温度が下がるから
- ②風が強くなり、寒く感じるから
- ③地上の反射熱から遠ざかるから

8 山は昔から信仰の対象でした。さまざまな山に神仏が祭られています。病を治すとされる仏さまは？

- ①大日如来
- ②阿弥陀如来
- ③薬師如来

9 ビール好きな人にとって山から下りてきて飲むビールは格別ですが、次の中で正しいのはどれでしょう。

- ①水よりもたくさん飲めるので、水分補給に効果的
- ②アルコール分が血液の流れを促進し、疲れを癒す
- ③利尿作用があるため、水分補給にはならない

10 疲れた体を癒し、健康にもいい温泉。登山の楽しみのひとつです。ところで日本で一番高いところにある温泉は？

- ①新穂高温泉(穂高岳)
- ②十勝岳温泉(十勝岳)
- ③みくりが池温泉(立山)

山を知る
10のQ&A
健康編

答えはウラにあります