

運動・スポーツと栄養に関する次の記述のうち、正しいのはどれか。

1. 運動継続時間が短い場合には、脂質が利用される割合が高い。
2. グリコーゲンローディングは、主に瞬発力を必要とするスポーツ選手が体内のグリコーゲン貯蔵量を高める方法である。
3. 運動前の水分補給は、口に含む程度にする。
4. 体内でのたんぱく質利用効率を考慮して、一度に一日の必要量を摂取すべきである。
5. 最大酸素摂取量が多い人は、有酸素的な運動能力が高いとみなすことができる。

血圧が高めの高齢男性に、計画的行動理論を活用した減塩のための支援を行った。次のうち、「主観的規範」による行動変容を狙った支援はどれか。

1. 高血圧予防のために、調理における適塩方法について書かれたリーフレット「適塩でおいしく楽しく元気アップ」を配布した。
2. 高齢男性の自宅の近所に、減塩メニューが豊富な健康づくり協力店であるヘルシーレストランがあることを伝えた。
3. スーパーマーケットの総菜の栄養成分表示に食塩相当量が記載されていることと、その見方について伝えた。
4. 高齢男性の配偶者や孫などの家族が、長生きしてもらいたいため減塩してほしいと願っていることを伝えた。
5. 「塩分チェック」ができるスマートフォン用のアプリがあることと、その使用方法を伝えた。

【正答 4】