

## 第 17 回全国高校生食育王選手権大会 WEB 予選【A 日程】問題解答

問 題	選 択 肢	解 答
1 エネルギー産生栄養素として、正しいものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 脂質 ② ビタミンC ③ カルシウム ④ 鉄	①
2 食物繊維の体内での働きについて、正しいものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 生活習慣病の発症を予防する。 ② 腸の運動を抑制する。 ③ 脂質の腸管での吸収を促進する。 ④ 腸内の有害菌の働きを促進する。	①
3 米について、正しいものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 日本国内で生産されている米の種類は、おもにインディカである。 ② 玄米からぬか層のみを除いたものが精白米である。 ③ 米の胚乳部分はぬか層に比べて、たんぱく質が多い。 ④ もち米はうるち米よりも不透明（乳白色）な外見である。	④
4 白玉粉について、正しいものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 原料は、うるち米である。 ② 主な炭水化物は、でんぷんである。 ③ 白玉粉は、熱湯でこねる。 ④ 白玉団子は、粘りが強く老化しやすい。	②
5 小麦粉の種類とその調理性を活かした食品の組み合わせとして正しいものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① デュラム・セモリナ ケーキ ② 強力粉 — 天ぷらの衣 ③ 中力粉 — うどん ④ 薄力粉 — ギョーザの皮	③
6 じゃがいもの調理について、正しいものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 芽には毒性のソラニンが含まれるため、深くえぐり取る。 ② 丸ごとゆでるときは熱湯に入れてゆでる。 ③ マッシュポテトを作るときは、さましてからつぶす。 ④ 芋を牛乳で煮ると早くやわらかくなる。	①
7 野菜の色と色素について、正しい組み合わせはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 小松菜の緑色 — フラボノイド ② にんじんのオレンジ（橙色） — アントシアニン ③ なすの紫色 — クロロフィル ④ トマトの赤 — カロテノイド	④
8 果物の特徴について、正しいものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 果実の果糖は、冷やすと甘味が弱まる。 ② 果物の栄養成分の特徴として、カリウムに富んでいることがあげられる。 ③ 缶詰のパイナップルには、肉をやわらかくする酵素が含まれている。 ④ 夏みかんのペクチンは、マーマレードの糖化に必要な成分である。	②
9 ゼラチンについて、正しいものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① ゼラチンゼリーは、2色（層）のゼリーを作りにくい。 ② ゼラチンゼリーは、口の中でとけない。 ③ ゼラチンゼリーは、砂糖が多いほど透明度が低くなる。 ④ ゼラチンは50℃の湯でとける。	④
10 湿式加熱の調理法について、正しいものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 焼く ② 炒める ③ ゆでる ④ 揚げる	③

問 題		選 択 肢	解 答
11	ゆで卵と加熱時間について、正しい組み合わせはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 半熟卵—沸騰後5～7分加熱 ② かたゆで卵—沸騰後7分加熱 ③ 温泉卵—沸騰後20～30分保温 ④ ポーチドエッグ — 沸騰後10分加熱	①
12	自然毒をもっている植物について、正しいものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① ブロccoliの茎 ② ほうれん草の根 ③ スイセンの葉 ④ みかんの皮	③
13	イワシ、サバ、カツオなどの魚による化学性食中毒の原因物質として、正しいものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① クドア ② アニサキス ③ ヒスタミン ④ エンテロトキシン	③
14	家庭の調理における環境への配慮について、正しいものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 食品はリサイクル法の対象外である。 ② 食品の生産から廃棄、再利用、再生産までのサイクル全体を考える必要がある。 ③ 食料からの供給熱量と摂取熱量の差が大きいと食品口スは小さくなる。 ④ 炊事による生活排水は、公共用水域の水質汚濁には関係がない。	②
15	タケノコはあく（えぐ味）を除くために、あるものとともにゆでる。そのあるものとは何か、次のうちから1つ選んでください。	① 酒粕 ② 重曹 ③ 灰 ④ むか	④
16	油の温度を、菜箸を使って確認したい。170℃の油に菜箸を入れたときの様子について正しいものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 箸をいれても泡が立たない ② 箸を入れると小さな泡が立つ ③ 箸を入れると大きな泡が立つ ④ 箸を入れると箸先が焦げる	②
17	精進料理は鎌倉時代に禅の広がりとともに普及したが、次のうち精進料理としてふさわしくないものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① ふろふき大根 ② 白あえ ③ なすのしぎ焼き ④ 魚の姿焼き	④
18	日本人の食事摂取基準（2020年版）で定められている15～17歳女性の1日当たりの目標量について、誤っているものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 炭水化物のエネルギー比率は30～45% ② 食物繊維は18g以上 ③ 食塩相当量は6.5g未満 ④ カリウムは2,600mg以上	①
19	第4次食育推進基本計画において、朝食を欠食する子供の割合の目標値はどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 0% ② 5% ③ 10% ④ 15%	①
20	脂肪酸を多く含む食品の組み合わせのうち、正しいものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① パルミチン酸—魚油 ② オレイン酸—オリーブ油 ③ リノール酸—えごま油 ④ イコサペンタエン酸—パーム油	②

問 題		選 択 肢	解 答
21	ビタミンの生理作用に関する記述のうち、誤っているものはどれか。次のうちから1つ選んでください。+	① ビタミンAは成長障害を予防する ② ビタミンDは骨の形成に関与している ③ ビタミンB1は血液の凝固に関与している ④ ビタミンB2は皮膚・粘膜の保護に関与している	③
22	味の相互作用に関する記載のうち、「対比効果」に分類されるものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① こんぶとかつお節の混合だし ② しるこに少量の食塩を加える ③ 酢の物に砂糖を加える ④ 濃い食塩水を飲んだ直後の水は甘く感じる	②
23	赤身魚の身が赤いのは、体内に含まれる○○○○という筋肉色素たんぱく質の量が多いからであり、マグロなどの運動量の多い魚ほど多く持っている。○○○○に当てはまるものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① ヘモグロビン ② ミオグロビン ③ DHA ④ ヘモシアニン	②
24	明太子の原料として使われる「たらこ」は何の魚の卵か。次のうちから1つ選んでください。	① マダラ ② アンコウ ③ スケトウダラ ④ ギンダラ	③
25	きのこは栄養の取り方によって大きく「腐生菌」と「菌根菌」に分かれるが、その分類として正しい組み合わせはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① マツタケ腐生菌 ② マッシュルーム腐生菌 ③ トリュフ腐生菌 ④ シイタケ菌根菌	②
26	熟したリンゴとバナナを一緒に袋に入れておくと、バナナの追熟が早まる現象は、リンゴから放出されるなんという物質によるものか。次のうちから1つ選んでください。	① レシチン ② ペクチン ③ エチレン ④ アントシアニン	③
27	ナス科ではない野菜はどれか。次のうちから1つ選んでください。	① トマト ② ピーマン ③ ズッキーニ ④ トウガラシ	③
28	鶏肉に豊富に含まれ抗酸化作用により疲労回復を促すとされる成分はどれか。次のうちから1つ選んでください。	① セレン ② ビタミンK ③ ステアリン酸 ④ イミダゾールジペプチド	④
29	農林水産省が毎年公表している米の需要量の見通しについて、30年前の平成5年産の971万トンに対し、令和5年産の需要量の見通しに最も近いものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 630万トン ② 680万トン ③ 730万トン ④ 780万トン	②
30	日本国内の麦の需要量に占める国産の割合として最も近いものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 約1割 ② 約3割 ③ 約6割 ④ 約9割	①

問 題		選 択 肢	解 答
31	嫌気性細菌であり、肉類や魚介類を使った煮込み料理で注意しなければならない、毒素型食中毒を引き起こす菌はどれか。次のうちから1つ選んでください。	① ノロウイルス ② ウェルシュ菌 ③ サルモネラ菌 ④ 腸炎ビブリオ	②
32	下記の雑穀に関する記述について、正しいものが全て含まれる選択肢はどれか。次のうちから1つ選んでください。 1.ひえとあわは、日本最古の穀物と言われており、ミネラルを豊富に含有している。 2.トウモロコシは世界三大穀物の1つであり、主な成分は糖質である。 3.大麦には水溶性・不溶性の2種類の食物繊維がバランスよく含まれている。 4.古代米の1つである黒米は、玄米種皮に抗酸化作用のあるアントシアニンを含む。	① 1,2,4 ② 2,4 ③ 1,2,3,4 ④ 3	③
33	我が国の食料安全保障と食育の推進をめぐる状況について、正しいものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 令和4年度の我が国の農産物輸入額は9兆2千億円となっており、米国、中国に続き、世界で3番目に高い。 ② 気候変動による世界的な食料生産の不安定化やウクライナ情勢の緊迫化等を受け、肥料や飼料の価格は下落傾向にある。 ③ 我が国の令和3年度の食料自給率は、生産額ベースで38%、カロリーベースで63%である。 ④ 家畜の餌である配合飼料は、原料使用量の約5割がとうもろこし、約1割が大豆油かすであり、我が国はその大部分や輸入に頼っている。	④
34	野菜の輸入状況について正しいものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 野菜加工品の輸入量よりも、生鮮野菜の輸入量のほうが多い。 ② 輸入生鮮野菜のうち、たまねぎが4割を占めている。 ③ 輸入野菜加工品のうち、最も多いものはトマト加工品である。 ④ 野菜の輸入量は過去10年で2倍に増えている。	②
35	明治時代、当時問題となっていた脚気の原因を栄養欠陥であると考え、軍医総監として海軍の主食に麦混合食を採用した人物は誰か。次のうちから1つ選んでください。	① 高木兼寛 ② 森鷗外 ③ 石塚左玄 ④ 村井弦齋	①
36	農林水産省では、持続可能な食料システムの構築に向け、令和3年5月に「〇〇の食料システム戦略」を策定しました。〇〇に入る言葉はどれか、次のうちから1つ選んでください。	① 環境と調和 ② SDGs ③ みどり ④ イノベーション	③
37	栄養成分表示の中で必ず表示しなければならないものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 脂質 ② カルシウム ③ ビタミン ④ 食物繊維	①
38	日本の食に関する歴史について、正しいものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 平安時代から鶏が飼育されるようになった ② 室町時代には料理の流派が成立した。 ③ 江戸時代から味噌汁が飲まれるようになった。 ④ 明治時代に日本に初めてパンが伝来した。	②
39	都道府県とその郷土料理の組み合わせについて、誤っているものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 長野県—鯉こく ② 福井県—へしこ ③ 秋田県—とうがん汁 ④ 福岡県—がめ煮	③
40	鉄分がほとんど含まれていない食品はどれか。次のうちから1つ選んでください。	① しじみ(水煮) ② 豚レバー(生) ③ 普通牛乳 ④ 小松菜(ゆで)	③