

問題
1

平成17年(2005年)に公布・施行された食育基本法の前文について、誤っているものを次のうちから一つ選んでください。

(ジャンル：食育全般・食文化)

- ①食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けている。
- ②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する人間を育てる食育の推進を求めている。
- ③海外との交流等を通じて、食育に関して国際的に貢献し、日本の「食」が海外へ依存している問題を解決することが期待されている。
- ④家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが課題である。

答：③

問題
2

食事バランスガイドについて正しいものを次のうちから一つ選んでください。

(ジャンル：食育全般・食文化)

- ①基本形は成人を対象にしており、肥満の場合にはエネルギーの量を「1ランク」下げる等の工夫が必要である。
- ②一食にとる料理の組み合わせとおおよその量を表している。
- ③コマを回すヒモは牛乳・乳製品である。
- ④料理区分は、主菜、副菜、牛乳・乳製品、菓子の4つである。

答：①

問題
3

ギリシャ神話に登場する神々の飲み物を意味する飲み物は何でしょうか、正しいものを次のうちから一つ選んでください。

(ジャンル：食育全般・食文化)

- ①コーク
- ②トマトジュース
- ③甘酒
- ④ネクター

答：④

問題
4

中華料理で使われるちりれんげは何の花びらに似ているところから命名されたのでしょうか、正しいものを次のうちから一つ選んでください。

(ジャンル：食育全般・食文化)

- ①ひまわり
- ②はす
- ③すみれ
- ④さくら

答：②

問題
5

食物を摂取することにより、病気を予防したり治療したりすることができる考え方が中国から伝わりましたが、日本ではこのことを何というのでしょうか、正しいものを次のうちから一つ選んでください。

(ジャンル：食育全般・食文化)

- ①薬食同源
- ②医食同源
- ③薬膳同源
- ④食育同源

答：②

問題
6

食育推進基本計画で目標を定める食育推進計画について、2017年度時点における都道府県および市町村の作成割合で、正しいものを次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：食の社会問題・時事問題)

- ①都道府県…95.7% 市町村…39.5%
②都道府県…95.7% 市町村…79.3%
③都道府県…100% 市町村…79.3%
④都道府県…100% 市町村…100%

答：③

問題
7

近年、日本人の1人当たり生鮮魚介類の消費量は減少し続けていますが、消費される生鮮魚介類の種類も変化しています。平成29年に、1人1年当たり購入数量が最も多かった生鮮魚介類は次のうちどれでしょうか。
(ジャンル：食の社会問題・時事問題)

- ①イカ ②マグロ ③サケ ④アジ

答：③

問題
8

食品の製造において、原材料から生産・消費までの全過程をとおして、危険の原因そのものを排除する、徹底した衛生管理手法は次のうちどれでしょうか。
(ジャンル：食の社会問題・時事問題)

- ①ISO ②HACCP ③EDTA ④PCR

答：②

問題
9

「○○○・ウォーター」とは、生産に使われる水の総量のこと、食料の輸出入にともない、食べ物だけでなく生産に要した水も売買されていると想定したものです。
○○○に入る言葉は何でしょう、正しいものを次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：食の社会問題・時事問題)

- ①ユーティリティ
②ユニバーサル
③ポータブル
④バーチャル

答：④

問題
10

水の量が300mlで、濃度が10%の食塩水を作るのに必要な食塩の量はいくつでしょう。もっとも近いものを次のうちから一つ選んでください。(ただし、水1ml=1gとします。)
(ジャンル：調理知識)

- ①30.0g ②30.3g ③33.0g ④33.3g

答：④

問題
11

芋類の調理について正しいものを次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：調理知識)

- ①芋類のビタミンCは熱に比較的安定である。
②さつま芋を電子レンジで加熱すると甘くなる。
③じゃが芋の新芋は煮崩れしやすい。
④マッシュポテトを作る時は、さましてからつぶす。

答：①

問題
12

肉類の調理法について正しいものを次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：調理知識)

- ①ヒレ肉やロース肉をやわらかくするには長時間煮る。
- ②食肉をやわらかくするには酒やワインにつける。
- ③食肉をやわらかくするには缶詰のパイナップルと煮る。
- ④食肉をやわらかくするには醤油につける。

答：②

問題
13

高野豆腐をもどすときに、吸水のむらをなくす工夫は何でしょう、正しいものを次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：調理知識)

- ①水に塩を入れる
- ②冷水につける
- ③落しぶたをする
- ④油で素揚げする

答：③

問題
14

肉や魚などが水っぽくならないように、しょうゆをふりかけたり、ひたしたりして、軽く味をつけることを何というのでしょうか、正しいものを次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：調理知識)

- ①しゅうゆつけ
- ②ひたししょうゆ
- ③たまりしょうゆ
- ④しょうゆあらい

答：④

問題
15

イタリア料理でオードブルのことを何というのでしょうか、正しいものを次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：調理知識)

- ①アンティパスト
- ②アントルメ
- ③アペリティフ
- ④アンパスタ

答：①

問題
16

野菜や果物などの農産物づくりにかかせない堆肥の記述について、次のうちから誤っているものを一つ選びなさい。
(ジャンル：食材（農産物、畜産物、水産物、特用林産物）)

- ①有機物を微生物によって完全に分解した土づくり資材のこと。
- ②牛糞、鶏糞などの有機物に応じて種類があり、その効果も異なる。
- ③成分や使い方によっては、人や魚などへの毒性を示すことがあるため、希釈濃度の範囲などラベルをしっかりと読むこと。
- ④未熟な堆肥を使用すると、農作物に生育障害を起こす危険性がある。

答：③

問題
17

米について正しいものを次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：食材（農産物、畜産物、水産物、特用林産物）)

- ①白玉粉の原料は「もち米」である。
- ②道明寺粉の原料は「うるち米」である。
- ③蒸した「うるち米」をおこわという。
- ④蒸した「もち米」は、蒸した「うるち米」より老化が早い。

答：①

問題
18

鶏卵について正しいものを次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：食材（農産物、畜産物、水産物、特用林産物）)

- ①マヨネーズは油中水滴型のエマルションである。
- ②卵の殻の色が濃い赤玉は栄養価が高い。
- ③卵黄が中央に位置するようにゆでるには沸騰まで卵を動かさない。
- ④冷蔵庫から出した冷たい卵をゆでると割れやすい。

答：④

問題
19

大豆加工品について正しいものを次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：食材（農産物、畜産物、水産物、特用林産物）)

- ①もめん豆腐は長く加熱するとすだちができる。
- ②油揚げは油抜きすると味がしみこみにくなる。
- ③もめん豆腐は絹ごし豆腐よりくずれやすい。
- ④湯葉は豆乳を冷却して、表面にできた膜である。

答：①

問題
20

鮮度の落ちた魚は不快な臭い、特に生臭さを生じるが、これはなんという香気物質によるものか、次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：食材（農産物、畜産物、水産物、特用林産物）)

- ①トリメチルアミン
- ②酢酸エチル
- ③硫化アリル
- ④酪酸

答：①

問題
21

あじの体側の尾に近い部分にあるかたいとげのようなうろこを何というでしょう、正しいものを次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：食材（農産物、畜産物、水産物、特用林産物）)

- ①ぜいご
- ②いがら
- ③せごし
- ④たづな

答：①

問題
22

野菜は、植物全体のどの部分を食べているかによって大きく4つのグループに分けられますが、次のうち茎を食べる野菜はどれでしょう？
(ジャンル：食材（農産物、畜産物、水産物、特用林産物）)

- ①ニンジン
- ②ネギ
- ③ブロッコリー
- ④ジャガイモ

答：④

問題
23

きのこの王様とも言われる「まつたけ」は国内生産が限られていることから、海外から多く輸入されています。平成28年当時のまつたけ輸入量は、国内生産量の約何倍でしょうか、1つ選んでください。

(ジャンル：食材（農産物、畜産物、水産物、特用林産物）)

- ①14倍 ②21倍 ③28倍 ④33倍

答：①

問題
24

次の食品のPFCバランスで、もっとも近いものを次のうちから一つ選んでください。

総エネルギー量 630kcal
タンパク質…30g、脂質…10g、炭水化物…100g

(ジャンル：栄養・健康)

PFC比

- ①P…4.8% F…1.6% C…15.9%
②P…19.0% F…6.3% C…63.5%
③P…19.0% F…14.3% C…63.5%
④P…20.0% F…15.0% C…65.0%

答：③

問題
25

食べる人の年齢、健康状態、嗜好などを考えながら、食事の計画を立てることを献立といいます。ライフステージ別の献立の留意点について、誤っているものを次のうちから一つ選んでください。

(ジャンル：栄養・健康)

- ①乳幼児期・児童期は、味覚の基礎がつくられるため、いろいろな食品の味や食感を経験させる。この時期の女子は鉄分が不足しないようにとくに気をつける。
②青年期では、成長に必要なタンパク質やビタミン、無機質などを十分にとる。食習慣の基礎が完成する時期なので、欠食をせず、規則正しい食事を心がける。
③妊婦や授乳婦では、母親の健康と胎児・乳児の健康のために、多くの栄養素が必要となる。
④高齢期では、食物繊維やたんぱく質、カルシウム、水分を十分にとり、盛りつけや色彩を工夫し、豊かな気持ちで食べられる工夫をする。

答：①

問題
26

ビタミンの働きについて正しいものを次のうちから一つ選んでください。

(ジャンル：栄養・健康)

- ①β-カロテンは体内でビタミンDに変換される。
②ビタミンAが欠乏すると皮下出血を起こす。
③ビタミンB1が欠乏すると神経機能が障害を受ける。
④ビタミンCが欠乏すると脚気病を招く。

答：③

問題
27

BMIに関する記述について、誤っているものを次のうちから一つ選んでください。

(ジャンル：栄養・健康)

- ①肥満の評価に用いる。
②やせの評価に用いる。
③標準体重の算出には、BMI=22を用いる。
④算出式は、体重(kg)÷身長(cm)²を用いる。

答：④

問題
28

炭水化物に関する記述について、誤っているものを次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：栄養・健康)

- ①過剰に摂取すると尿中から排泄される。
- ②砂糖は、でんぷんより消化吸収は速い。
- ③脳のエネルギー源として重要である。
- ④炭水化物の適正なエネルギー比率の目安は 60% である。

答：①

問題
29

メタボリックシンドロームに関する記述について、誤っているものを次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：栄養・健康)

- ①予防・改善のためには、適度な運動が効果的である。
- ②放っておくと生活習慣病の原因となる。
- ③腹囲の判定基準は、男性 90cm 以上、女性 85cm 以上である。
- ④内臓に脂肪が多く蓄積した状態である。

答：③

問題
30

グルテンが原因となる疾患対策として、欧米で制度化されている表示制度「グルテン表示」でのグルテン含有基準値はいくつと決められているでしょうか、次のうちから正しいものを一つ選んでください。
(ジャンル：栄養・健康)

- ①1ppm ②2ppm ③10ppm ④20ppm

答：④

問題
31

魚介類に含まれる機能性成分に関する記述について、誤っているものはどれでしょうか、次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：栄養・健康)

- ①DHA は青魚の脂質に多く含まれる高度不飽和脂肪酸である。
- ②アスタキサンチンは赤身魚に多く含まれるたんぱく質である。
- ③タウリンはアミノ酸の一種で、サザエやカキに多く含まれる。
- ④フコイダンは海藻に多く含まれる食物繊維である。

答：②

問題
32

期限表示について正しいものを次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：衛生・表示)

- ①消費期限は品質が変化しにくい食品が対象である。
- ②消費期限は年月日で表示する。
- ③期限表示は開封後も有効である。
- ④消費期限表示は、保存期間が 10 日程度の食品が対象である。

答：②

問題
33ノロウイルスについて正しいものを次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：衛生・表示)

- ①ノロウイルスは熱に強い。
- ②人の手指を介しての食中毒の発生が報告されている。
- ③二枚貝の中で増殖して食中毒の原因となる。
- ④ノロウイルスは食品中でのみ増殖する。

答：②

問題
34食品添加物について正しいものを次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：衛生・表示)

- ①ソルビン酸は着色料である。
- ②保存料は食品中の細菌を殺す目的で使用される。
- ③物質名による表示が基本である。
- ④保存料は一括表示が許されている。

答：③

問題
35平成27年4月に食品表示法が施行され、加工食品に栄養成分表示をすることが義務付けられたが、次のうち、表示が義務でない栄養成分はどれでしょう。
(ジャンル：衛生・表示)

- ①炭水化物
- ②たんぱく質
- ③食塩相当量
- ④カルシウム

答：④

問題
36「食育」という言葉が使われた明治時代の二冊の書籍について、著者と著書の組み合わせで正しいものを一つ選んでください。
(ジャンル：食の偉人)

- ①石塚左玄著「食物養生法」および石井泰次郎著「四季料理」
- ②石塚左玄著「食道楽」および村井弦齋著「食物養生法」
- ③石井泰次郎著「四季料理」および平野千代吉「食餌療法新論書」
- ④石塚左玄著「食物養生法」および村井弦齋著「食道楽」

答：④

問題
37食材とその主なうま味成分との組み合わせについて、正しいものを次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：味覚・マナー)

- ①こんぶ…グルタミン酸 しいたけ…グアニル酸
- ②トマト…グルタミン酸 カツオ…グアニル酸
- ③こんぶ…イノシン酸 しいたけ…コハク酸
- ④トマト…グアニル酸 カツオ…イノシン酸

答：①

問題
38

箸の取り上げ方について、正しい順番を示しているものはどれか、次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：味覚・マナー)

- A…左手を箸の下にそえる。
B…右手を箸に沿って右方向にすべらせながら下にそえる。
C…右手で上から箸を持ち上げる。
D…右手の人さし指と中指で向こう側の箸をはさみ、親指を支点にして動かす。

- ①A⇒B⇒C⇒D ②A⇒C⇒B⇒D ③C⇒B⇒A⇒D ④C⇒A⇒B⇒D

答：④

問題
39

行事食について一般的な正しい組み合わせを次のうちから一つ選んでください。
(ジャンル：食育全般・食文化(和食))

- ①ひな祭り ーいなりずし
②こどもの日 ーあずきがゆ
③冬至 ーかぼちゃの煮物
④七夕 ーうなぎ

答：③

問題
40

和食の食卓作法として正しいものはどれでしょう。
(ジャンル：食育全般・食文化(和食))

- ①骨のある魚は、頭の方の身から食べ始め、尾の方に向かって食べ進める。
②椀のふたを開けた際、その蓋はそのまま伏せてお膳の上に置く。
③一切れが大きくても、箸で一口の大きさに切ったりせず、大きいままかじる方が良い。
④器を持つことはタブーなので、遠くの物でも取りやすいように、箸が長くなっている。

答：①