

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

問 題		選 択 肢	解 答
1	水溶性ビタミンとして、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 ビタミンA ② 葉酸 ③ ビタミンD ④ ビタミンK	②
2	大豆加工品の調理について、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 油揚げは油抜きをすると味がしみ込みにくくなる。 ② もめん豆腐は長く加熱するとすだちができる。 ③ もめん豆腐は絹ごし豆腐よりくずれやすい。 ④ 豆腐のすだちは、食塩水（1%程度）の条件で起こりやすい。	②
3	ほうれん草の調理について、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 ゆでるときのゆで湯は、たっぶりがよい。 ② ゆでるときは、ふたをする。 ③ ゆでた後は、水にとらずにざるに広げる。 ④ 長時間加熱すると鮮やかな緑色になる。	①
4	魚の脂質について、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 産卵後に多くなる。 ② 飽和脂肪酸が多い。 ③ EPA（エイコサペンタエン酸）が多い。 ④ DHA（ドコサヘキサエン酸）が少ない。	③
5	肉の部位と料理について、一般的に適した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 鶏肉のささ身 — 煮込み ② 牛肉のヒレ — ステーキ ③ 豚肉のバラ — カツレツ ④ 豚肉のロース — スープ	②
6	細菌性食中毒の予防のポイントについて、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 まな板は肉と野菜で同じ面を使う。 ② 使用後の包丁は、水洗いのみでよい。 ③ 加熱した料理は常温で保存する。 ④ 調理中に手はこまめに洗う。	④
7	中国料理の炒め方の種類「乾炒（ガヌチャオ）」の説明として、適切なものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 材料を切ったまま炒める。 ② 材料にでんぷんまたは水で溶いたでんぷんをつけて炒めるまたは揚げる。 ③ 少量の油を熱し、材料が色づくまで炒め焼く。 ④ 高温の油で、材料を瞬間的に炒め上げる。	②
8	上白糖大さじ1杯は約何グラムか。次のうちから1つ選んでください。	① 6 g ② 9 g ③ 12 g ④ 15 g	②
9	食中毒原因物質のなかで、75℃で1分以上加熱しても食中毒を引き起こしてしまうものがある。その原因物質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 黄色ブドウ球菌の毒素 ② カンピロバクター ③ 腸炎ビブリオ ④ 病原性大腸菌	①
10	「日本の食事摂取基準2020年度版」が示す、18歳以上女性の食塩の摂取目標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 4.5 g未満 ② 5.5 g未満 ③ 6.5 g未満 ④ 7.5 g未満	③

問 題		選 択 肢	解 答
11	2013年12月に日本の食文化がユネスコ（国際連合教育科学文化機関）無形文化遺産に登録された。正式名称は「和食；日本人の伝統的な食文化〇〇を例として」である。〇〇に入るものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 節分 ② お盆 ③ 大みそか ④ 正月	④
12	高齢期の骨粗しょう症を予防するためには青少年期にカルシウムやあるビタミンを十分に摂取し、最大骨量を高めておくといふ。「あるビタミン」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 ビタミンA ② ビタミンB1 ③ ビタミンC ④ ビタミンD	④
13	体内で合成できないアミノ酸を必須アミノ酸というが、必須アミノ酸ではないアミノ酸はどれか。次のうちから1つ選んでください。	① ロイシン ② トリプトファン ③ グルタミン ④ バリン	③
14	食物繊維のうち、不溶性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 アルギン酸 ② グルコマンナン ③ セルロース ④ ペクチン	③
15	農林水産省が令和4年度に行った「食育に関する意識調査」において、新型コロナウイルス感染症の拡大前（令和元年11月頃）と比較して、自宅で食事を食べる回数が増えたと回答した若い世代（20代～30代）の割合は何%か。次のうちから正しいものを1つ選んでください。	① 10.4% ② 33.3% ③ 51.3% ④ 78.1%	③
16	栄養成分表示として、義務化されていない栄養成分はどれか。次のうちから1つ選んでください。	① たんぱく質 ② 炭水化物 ③ 食塩相当量 ④ 食物繊維	④
17	次の食品のPFCバランスで、もっとも近いものはどれか。次のうちから1つ選んでください。 <幕の内弁当>栄養成分表示（1個当たり） エネルギー750kcal、たんぱく質26g、脂質21g、炭水化物114g、食塩相当量3.4g	① P…31%F…11%C…58% ② P…28%F…36%C…36% ③ P…18%F…45%C…37% ④ P…14%F…25%C…61%	④
18	越前ガニの中でも、重さ1.3キロ以上、甲羅の幅14.5cm以上、爪の幅3cm以上のものを厳選し、最上級ブランドとして認定された特別な越前ガニを何というか。次のうちから一つ選んでください。	① 越前がに極（きわみ） ② 越前がに超（ちょう） ③ 越前がに特（とく） ④ 越前がに大（だい）	①
19	イワガキの旬の季節について、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 春 ② 夏 ③ 秋 ④ 冬	②
20	秋の味覚であるクリについて、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年度におけるクリの生産量日本一は奈良県である。 ② クリの外側を覆うイガのことを別名「鬼皮」と呼ぶ。 ③ 一般に食べられている部分は種の一部である。 ④ 農林水産省の分類ではクリは野菜に分類される。	③

問 題		選 択 肢	解 答
21	ブドウ「シャインマスカット」は、「白南」に何の品種を交雑して育成されたものか。次のうちから1つ選んでください。	① スチューベン ② マスカット・オブ・アレキサンドリア ③ ブドウ安芸津21号 ④ 甲斐路	③
22	ソーセージは、ミンチ肉を香辛料や調味料で味付けし、外側の皮の部分であるケーシングに詰めた後、蒸煮、乾燥、燻煙（スモーク）などの工程を経て出来上がります。次にあげるソーセージのうち、分類の仕方が異なるものはどれか。	① ウイナー ② フランクフルト ③ ポロニア ④ サラミ	④
23	玄米に関する記述について、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 稲の実からもみ殻とぬかを取り除いたものが玄米である。 ② 白米に比べ、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれている。 ③ 白米に比べ消化が早く、病後や療養中に食べるとよい。 ④ 白米と同じように炊飯すると、水分を多く含んだベタベタになる。	②
24	食材に関する記述について、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 キャベツには「独活（うる）」という別名がある。 ② 大豆は動物性の蛋白質に近いアミノ酸組成を持つため、「畑の肉」と呼ばれる。 ③ ほとんどの植物油は果肉から採取されているが、オリーブ油は種子から採取されている。 ④ 鶏卵は栄養価が高く、完全食品と呼ばれる。コレステロール含有量は低い。	②
25	ポリフェノールに関する記述について、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 ぶどうにおいては果皮よりも果肉に多く含まれる。 ② 渋柿に含まれるポリフェノールは、不溶化させると渋味を感じない。 ③ 抗酸化作用があり、動脈硬化などの生活習慣病の予防効果がある。 ④ 自然界に5000種類以上存在する。	①
26	日本や世界の食生活について、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 日本において1965年度と比べて、2021年度は一人当たり米の消費量が50%以上減少している ② 2021年度の食料供給カロリーを国別に見ると、1位は日本だが2位は中国である ③ 2021年度の小麦、とうもろこし、大豆の輸入先はいずれもアメリカが1位である。 ④ 世界的に見て、穀物は生産量・消費量ともに上昇傾向にある。	②
27	ゼラチンについて説明し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 テングサ類の海藻であるマクサなどを原料としている。 ② 棒状、糸状、粉末状のものがある。 ③ 夏は常温でも溶け出すので注意が必要である。 ④ 酸を加えて加熱すると凝固しない。	③
28	食育の祖と言われている「石塚左玄」は食育や地産地消の重要性を説いています。左玄の養生論の原理の中で、その土地でその季節にとれたものを食べるのが健康に良いという考え方（現代の地産地消）を表している言葉はどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 食物至上 ② 一物全体食 ③ 陰陽調和 ④ 身土不二	④
29	有機農産物・有機農業に関する記述について、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 有機農産物と表示して販売するためには、JAS法で決められた基準を満たし、有機登録認定機関から認定を受ける必要がある。 ② 世界の有機食品市場は令和2年時点で1,290億ドルであり、ここ10年で2倍以上に拡大している。 ③ 日本の有機農業の取組面積は過去10年で約5割拡大している。 ④ 2022年の調査では、週に1回以上有機食品を利用する消費者は20%未満である。	④
30	次のミネラルの種類と体への働きの組み合わせのうち、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 カルシウム—骨、歯の成分、神経調節 ② カリウム—体液の浸透圧、筋肉の機能を調整 ③ 亜鉛—酵素の成分、味蕾細胞の成分 ④ リン—甲状腺ホルモンの成分	④

問 題		選 択 肢	解 答
31	「第4次食育推進基本計画」の重点事項でないものはどれか。次のうちから1つ選んでください。	① 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 ② 持続可能な食を支える食育の推進 ③ 食文化の継承に向けた食育の推進 ④ 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進	③
32	我が国の食品ロス問題に関する記述について、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 令和3年度の食品ロス量は523万トンであり、家庭系食品ロスよりも事業系食品ロスの方が多い。 ② 事業系食品ロスのうち、最も発生量が多いのは外食産業である。 ③ 我が国では、家庭系食品ロス量および事業系食品ロス量を、それぞれ令和12年度までに平成12年度比で半減させることを目標としている。 ④ 食品ロス削減推進法では、毎年10月を食品ロス削減月間、10月30日を食品ロス削減の日と定めている。	②
33	以下の食材とその食材に豊富に含まれるうまみ成分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。A. 昆布コハク酸 B. 鶏肉イノシン酸 C. 玉ねぎグルタミン酸 D. 生シイタケグアニル酸	① A・B ② B・C ③ B・D ④ A・D	②
34	和食のマナー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 食べ物を口に運ぶときに手を添えるしぐさ「手皿」は、マナー違反である。 ② お吸い物を食べ終わった後は、お椀の蓋は裏返しにして置いておくのがマナーである。 ③ お造りを食べる際は左側から、または淡白なものから食べていくのがマナーである。 ④ 箸を2本揃えてスプーンのようにすくう「横箸」や、箸で手元に料理を引き寄せる「寄せ箸」はマナー違反である。	②
35	食材とその褐変を防ぐ方法について、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 なす—水につける ② れんこん—酢水につける ③ アボカド—レモン汁につける ④ ごぼう—塩水につける	④
36	次の果物のうち、追熟しないものはどれか。	① バナナ ② キウイ ③ ブドウ ④ モモ	③
37	賞味期限および保存方法の表記を省略することが認められている食品はどれか。次のうちから1つ選んでください。	① キャンディ ② チョコレート ③ マシュマロ ④ チューインガム	④
38	ビタミンAが欠乏した場合の代表的な症状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 口角炎、口唇炎 ② 脚気、多発性神経炎 ③ 夜盲症、眼球乾燥症 ④ 血液凝固障害	③
39	日本料理に用いる食器に関する記述について、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 日本の食器は形、素材、色、絵柄が豊富である。 ② 湯飲みや塗り箸には男性用、女性用があり、サイズや文様が異なるものもある。 ③ 漆器は熱伝導率が高く、主に汁椀として用いられる。 ④ 丸型（正円）や正方形（四方）の器は、懐石料理で使用するが多い。	③
40	冬至の行事食として当てはま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 焼き鯖 ② あずきがゆ ③ かぼちゃの煮物 ④ こんにゃくの白和え	③