

第12回
全国
高校生食育王
選手権大会

過去問題集

第1弾

ライバルに差をつけろ！過去予選大会にて、実際に出題された問題を、この公式サイトだけで公開中！
過去問題にトライして、予選突破に向けて、傾向と対策をとろう！
実際の予選の際には、40問が出題されるぞ！

Q1

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。

- [A] 一日にとる料理の組み合わせとおおよその量を表している。
- [B] 牛乳・乳製品はコマを回すヒモで表現されている。
- [C] 肥満の高齢者(65歳以上)が、ターゲットの1つである。
- [D] 料理区分は、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、菓子の5つである。

Q2

「食」に関する次の記述のうち、誤っているものはどれでしょう。

- [A] 朝食を欠食すると、体温が上昇し、集中力や記憶力の低下につながる。
- [B] エネルギーの栄養比率はPFCバランスで表され、Pはたんぱく質、Fは脂質、Cは炭水化物を示す。
- [C] 食事には、伝承料理などの食文化に触れることで生活の質が高まるなどといった意義もある。
- [D] 食事時刻が不規則になると、食欲不振や体調不良などにつながりやすい。

Q3

乳酸菌と酵母を使った発酵で作られるケフィアヨーグルトですが、発酵させるのに必要な最適温度はどの位でしょうか。

- [A] 約40℃ [B] 約35℃ [C] 約20℃(室温) [D] 約15℃

Q4

砂糖の加熱による変化を利用した加工品の中で、最も高い温度を必要とするものはどれか、次のうちから一つ選んでください。

- [A] カラメル [B] フォンダン [C] 拔糸(バースー) [D] シロップ

Q5

小麦粉の特徴や性質について、次のうちから正しいものを一つ選んでください。

- 【A】小麦たんぱく質のグルテンはグリアジンとグルテニンからできている。
- 【B】小麦胚芽にはビタミンAが多い。
- 【C】小麦胚芽にはビタミンCが多い。
- 【D】小麦粉のたんぱく質含量は少ない順に強力粉、中力粉、薄力粉である。

Q6

栄養価が高く「森のバター」と呼ばれている果物はどれでしょう。

- 【A】バナナ
- 【B】パパイア
- 【C】アボカド
- 【D】マンゴー

Q7

次のうち、ズワイガニのブランドとして誤っているものを一つ選んでください。

- 【A】松葉(まつば)がに
- 【B】越前(えちぜん)がに
- 【C】間人(たいざ)がに
- 【D】花咲(はなさき)がに

Q8

活動のエネルギー源にならない栄養素はどれか、次のうちから一つ選んでください。

- 【A】脂質
- 【B】糖質
- 【C】ビタミン
- 【D】たんぱく質

Q9

ソバの実に多く含まれ、ソバの苦み成分であるとともに、毛細血管を強化し、内出血を防ぐ効果のあるポリフェノール類(抗酸化物質)を、次のうちから一つ選んでください。

- 【A】カテキン
- 【B】アントシアニン
- 【C】ルチン
- 【D】イソフラボン

Q10

和食の食卓作法として正しいものはどれでしょう。

- 【A】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。
- 【B】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。
- 【C】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。
- 【D】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。

Q1

【A】一日にとる料理の組み合わせとおおよその量を表している。

Q2

【A】朝食を欠食すると、体温が上昇し、集中力や記憶力の低下につながる。

Q3

【C】約20℃(室温)

Q4

【A】 カラメル

Q5

【A】 小麦たんぱく質のグルテンはグリアジンとグルテニンからできている。

Q6

【C】アボカド

Q7

【D】花咲(はなさき)がに

Q8

【C】ビタミン

Q9

【C】ルチン

Q10

【A】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。