

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

人日の節句（1月7日）の朝に、7種の野草あるいは野菜が入った粥を食べる「七草粥」について、七草に含まれていないものは次のうちどれでしょうか、一つ選んでください。

- 【A】なずな 【B】くず 【C】ごぎょう 【D】すずしろ

## Q2

現代の食生活の実態について、次のうちから正しいものを一つ選んでください。

- 【A】女性における朝食の欠食率は、全ての年代のうち30代で最も高い。  
【B】若年者と比べて、高齢者では脂質摂取量が多い。  
【C】50代の成人男性における肥満者の割合は3割を超えている。  
【D】米の年間一人あたり消費量は、ここ20年で約半分に減少している。

## Q3

新鮮な魚の特徴として妥当な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。

- 【A】身が緩んでいる。 【B】眼が濁っている。  
【C】えらが鮮紅色である。 【D】生臭い。

## Q4

おでんの大根などを煮るときに、煮崩れを防ぐために角をそぎ落とすことを何というでしょうか。

- 【A】面取り 【B】隠し包丁 【C】そぎ切り 【D】回し切り

## Q5

次のうち、お弁当を詰める際の注意点について、正しいものを一つ選んでください。

- 【A】持ち運びを考えて、隙間なく詰める。  
【B】夏場は水分が必要なので、おかずも生野菜のサラダのような水分の多いものが良い。  
【C】料理は温かいうちに詰める。  
【D】水分の多いおかずは、その煮汁までたっぷり入れる。

**Q6** 大豆・大豆加工品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】大豆のたんぱく質は米のたんぱく質より、アミノ酸バランスが劣る。
- 【B】大豆の炭水化物のほとんどは難消化性多糖である。
- 【C】大豆の炭水化物はでんぷんである。
- 【D】湯葉は豆乳を冷却して、表面にできた膜である。

**Q7** 私たちはブロッコリーの主にどの部分を食べているでしょう。

- 【A】葉 【B】茎 【C】蕾 【D】種

**Q8** ミネラル（無機質）の働きについて、次のうちから正しいものを一つ選んでください。

- 【A】セレンの欠乏によって味覚障害が生じる。
- 【B】リンの過剰摂取はカルシウムの吸収を促進する。
- 【C】体の15%は無機質で作られている。
- 【D】カルシウムの欠乏によって骨密度が低下する

**Q9** 次の炭水化物のうち、少糖類に分類されないものはどれでしょう。

- 【A】スクロース 【B】マルトース 【C】リボース 【D】ラクトース

**Q10** 味付けの基本といわれる「さしすせそ」において、「さ」は「砂糖」、「し」は「塩」、「す」は「お酢」、「そ」は「味噌」を指します。さて、「せ」は何でしょう。

- 【A】酒 【B】ソース 【C】醤油 【D】胡椒

Q1

【B】くず

Q2

【C】50代の成人男性における肥満者の割合は3割を超えている。

Q3

【C】えらが鮮紅色である。

Q4

【A】面取り

Q5

【A】持ち運びを考えて、隙間なく詰める。

Q6

【B】大豆の炭水化物のほとんどは難消化性多糖である。

Q7

【C】蕾

Q8

【D】カルシウムの欠乏によって骨密度が低下する。

Q9

【C】リボース

Q10

【C】醤油