



# 標準問題

## 準1級

---

問題の内容については質問には一切応じられません。

この問題を家庭料理技能検定事務局の許可なくインターネットなどに掲載することを禁じます。

1. 日本人の健康寿命について、正しいものを1つ選びなさい。
  - ①日本人の健康寿命は、男女ともに80歳を超えている。
  - ②健康寿命は、0歳から何歳まで生きられるかを示した年齢である。
  - ③健康寿命には介護状態の期間も含まれる。
  - ④健康寿命を伸ばすことで、医療費、介護費用を軽減できる。
2. 世界の食糧事情について、正しいものを1つ選びなさい。
  - ①飢えの苦しみを感じる人はいなくなった。
  - ②地球の温暖化により農作物の収穫が多くなっている。
  - ③経済的に豊かになり食べたいものが食べられるようになった。
  - ④世界人口は増加し、食料需要が増えている。
3. 第4次食育推進基本計画の重点項目について、正しいものを1つ選びなさい。
  - ①生活習慣病の予防と改善につなげる食育の推進
  - ②障がいのある方の健康を支える食育の推進
  - ③世界の食糧事情を考慮する食育の推進
  - ④「新たな日常」やデジタルに対応する食育の推進
4. 食品群とその群に含まれる主な栄養素、食品の組み合わせについて、正しいものを1つ選びなさい。
  - ①三色食品群：赤色群 —— たんぱく質 —— 芋類
  - ②6つの基礎食品群：第2群 —— カルシウム —— 小魚類
  - ③6つの基礎食品群：第4群 —— ビタミンC —— 緑黄色野菜類
  - ④4つの食品群：第2群 —— たんぱく質 —— 乳・乳製品類
5. たんぱく質について、正しいものを1つ選びなさい。
  - ①1gあたりのエネルギー発生量は、脂質の2倍である。
  - ②たんぱく質は、酵素の構成成分となる。
  - ③必須アミノ酸は、20種類ある。
  - ④米のアミノ酸スコアは、大豆と同等である。
6. 脂質について、正しいものを1つ選びなさい。
  - ①リノール酸は、体内で合成されない。
  - ②飽和脂肪酸の過剰摂取は、LDLコレステロール値を低下させる。
  - ③n-6系多価不飽和脂肪酸は、大豆油より牛脂に多く含まれる。
  - ④油を使用した料理は、脂溶性ビタミンの吸収を抑制する。
7. 炭水化物について、正しいものを1つ選びなさい。
  - ①ガラクトースは二糖類である。
  - ②乳糖は単糖類である。
  - ③グリコーゲンが多糖類である。
  - ④麦芽糖は多糖類である。
8. ミラネルの働きについて、正しいものを1つ選びなさい。
  - ①カルシウムは、血液の抗凝固作用がある。
  - ②マグネシウムは、骨の石灰化の作用がある。
  - ③亜鉛は、ミオグロビンの構成成分である。
  - ④リンは、味細胞の構成成分である。

9. ビタミンとその働きの組み合わせについて、正しいものを1つ選びなさい。
- ① ビタミンD —— カルシウムの吸収促進
  - ② ビタミンK —— コラーゲンの合成
  - ③ ビタミンC —— 糖質代謝
  - ④ ビタミンB<sub>1</sub> —— 血液凝固因子の形成
10. 日本人の食事摂取基準（2020年版）における、成人のエネルギー摂取量の指標について、正しいものを1つ選びなさい。
- ① 身長の変化量
  - ② 体重の変化量
  - ③ 中性脂肪値
  - ④ 摂取した食事重量
11. アセスメント結果の比較評価について、正しいものを1つ選びなさい。
- ① エネルギーの評価は、食事バランスガイドを用いる。
  - ② 食品の評価は、食事バランスガイドを用いる。
  - ③ 栄養素の評価は、日本人の食事摂取基準を用いる。
  - ④ 料理の評価は、4つの食品群を用いる。
12. 栄養アセスメントについて、正しいものを1つ選びなさい。
- ① BMIの普通体重の判定基準は、18.0kg/m<sup>2</sup>以上25.0kg/m<sup>2</sup>以下である。
  - ② 腹囲(へそ周り)は、皮下脂肪蓄積による肥満との関連がある。
  - ③ 日本人の食事摂取基準の身体活動レベルⅡの活動内容は、立位中心の仕事で活発な運動習慣を持つ場合である。
  - ④ メタボリックシンドロームは、へそ周りに加え、血圧、血糖値、血中脂質を評価する。
13. 食事計画について、正しいものを1つ選びなさい。
- ① 食品構成を目安として作成する。
  - ② 朝食：昼食：夕食：間食のエネルギー量の配分は、1：1：1：1とする。
  - ③ 栄養素のバランスを考慮して主菜と副菜の調理法は同じにする。
  - ④ 不足の栄養素を補足するため、間食には菓子を選ぶ。
14. 幼児期の食事計画について、正しいものを1つ選びなさい。
- ① 間食は、食べたいだけ食べさせてよい。
  - ② 間食を食べる時間は、食事の直前がよい。
  - ③ やわらかい料理に偏らないようにする。
  - ④ ピーマンやセロリは、用いない。
15. 成人の食事計画として、適しているものを1つ選びなさい。
- ① 残業で夕食が遅くなった場合は、高脂質の料理にする。
  - ② 昼食でめん類を食べる場合は、野菜たっぷりの五目ラーメンにする。
  - ③ アルコールを飲む場合は、野菜たっぷりの天ぷらにする。
  - ④ 朝食は、バナナや牛乳をとるよりは、何も食べない方がよい。
16. 高齢期の食事の調理上の留意点として、正しいものを1つ選びなさい。
- ① 味を感じにくくなるので、塩味は濃くする。
  - ② むせやすい場合には、料理を細かく刻んで提供する。
  - ③ 咀嚼力が低下している場合には、繊維を断ち切るようにかくし包丁をいれる。
  - ④ 食事量を減らすために水分の少ない料理にする。

17. 妊娠期の栄養の特徴について、正しいものを1つ選びなさい。
- ① 妊娠中の推奨体重増加量は非妊娠時の体格と関係しない。
  - ② 非妊娠時に栄養状態が良好であった人は妊娠中に食事量を増やす必要はない。
  - ③ 鉄を多く摂取する必要があるため、レバー料理を毎日食べるようにする。
  - ④ 付加量が多く、妊娠期間中、食事だけでとりにくい栄養素は葉酸である。
18. 乳幼児期の食物アレルギーの主要な原因食品(アレルゲン) について、正しいものを1つ選びなさい。
- ① サバ
  - ② そば
  - ③ 小麦
  - ④ エビ
19. メタボリックシンドロームにおける脂質異常の基準について、正しいものを1つ選びなさい。
- ① 中性脂肪150mg/dL以上である。
  - ② HDLコレステロール50mg/dL以上である。
  - ③ LDLコレステロール40mg/dL未満である。
  - ④ 総コレステロール200mg/dL以上である。
20. 骨粗鬆症予防のための栄養と食事について、正しいものを1つ選びなさい。
- ① 骨粗鬆症予防のためには、BMIのやせの範囲を目指す。
  - ② カルシウムの吸収率を高めるため、リンの摂取量を多くする。
  - ③ ビタミンDの供給源として海藻をとる。
  - ④ ビタミンKの供給源として納豆をとる。
21. 日本料理の形式について、適切なものを1つ選びなさい。
- ① 会席料理は最初に飯、汁、向付が一緒に出される。
  - ② 本膳料理は植物性食品のみを用いた料理である。
  - ③ 精進料理はたんぱく質源に大豆や種実を用いる。
  - ④ 懐石料理は酒宴向きの料理である。
22. 料理と季節の組み合わせについて、適切なものを1つ選びなさい。
- ① うどの白煮 —— 秋
  - ② 新じゃが芋のいため煮 —— 冬
  - ③ じょうよまんじゅう —— 春
  - ④ ハモ料理 —— 夏
23. 年中行事と食の組み合わせについて、適切なものを1つ選びなさい。
- ① 小正月 —— 五目がゆ
  - ② お彼岸 —— 甘茶
  - ③ お盆 —— 精進料理
  - ④ 十五夜 —— マツタケごはん
24. 郷土料理とその地域の組み合わせについて、適切なものを1つ選びなさい。
- ① 卓袱料理 —— 大分県
  - ② マス寿司 —— 新潟県
  - ③ ずんだもち —— 香川県
  - ④ カツオのたたき —— 高知県

25. 食のタブー（食物禁忌）について、正しいものを1つ選びなさい。
- ① イスラム教では、コーランに従って処理された食品を「ハラールフード」と呼ぶ。
  - ② ユダヤ教では、牛肉を食べることを禁じている。
  - ③ キリスト教では、アルコールの飲用を禁じている。
  - ④ 日本では、375年に肉食禁止令が発せられ、肉食忌避が広まった。
26. 西洋料理のマナーについて、適切なものを1つ選びなさい。
- ① ウェルカムドリンクのマナーとして、歓談は避け静かに開始を待つ。
  - ② ブッフエスタイルでは、前菜、肉料理、魚料理、デザート順に食べる。
  - ③ 飲み物をつがれたくない場合は、グラスの口を手で軽くおさえる。
  - ④ ブッフエスタイルでは、料理を取り終えたら、その場で食べる。
27. 盛りつけについて、適切なものを1つ選びなさい。
- ① 懐石料理では、塗りの器は使わない。
  - ② ごはんは中高に盛るが、煮物は中央を平らに盛りつける。
  - ③ 主菜のつけ合わせは、日本料理の場合右向きに盛りつける。
  - ④ あえ物の上に、しょうがや糸がつつおを盛ることを天盛りという。

次の文を読み、問題「28」、「29」、「30」に答えなさい。

**32歳 女性、1か月前に出産。子どもには母乳のみを与えている。**  
**身長 160cm、現在の体重 55kg、分娩時体重 60kg、妊娠前の体重 54kg。**  
**妊娠中は貧血があったが、他に異常はなかった。最近、疲労感を感じているが、慣れない育児のせいと考えている。**  
**現在の1日の食事内容である。**

**朝食：チョコパン1個、コーヒー（砂糖なし）**  
**昼食：チャーシューメン1杯、みかん1個**  
**間食：カフェオレ（砂糖なし）**  
**夕食：ごはん1杯、麻婆豆腐1人分、豚汁1杯**

28. この女性の健康状態、食事について、正しいものを1つ選びなさい。
- ① 妊娠前の体格は、やせであった。
  - ② 妊娠中の体重増加量は、適正であった。
  - ③ 妊娠中のエネルギーの付加量は、不足傾向と推察される。
  - ④ 授乳期の現在は、非妊娠時に比べて、エネルギーを増やす必要はない。
29. この女性の食事を改善するのに、適切なものを1つ選びなさい。
- ① 1回の食事量を増やす。
  - ② 毎日、レバーを食べるようにする。
  - ③ 間食をやめる。
  - ④ 飲料に砂糖を入れる。
30. この女性の母乳中の必須脂肪酸を維持するために、摂取したい食品として、正しいものを1つ選びなさい。
- ① 海藻類
  - ② 乳・乳製品類
  - ③ 卵類
  - ④ 魚類

- 3 1. 非加熱調理操作（浸漬・冷却・攪拌）について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①うずら豆（乾）1カップは、加熱前に水3～4カップに浸漬する。
  - ②果物を冷却すると甘味が強まるのは、酵素作用による。
  - ③低温の卵白は、室温の卵白よりも泡立ちやすい。
  - ④乳脂肪クリームは、低温よりも室温の方が泡立てやすい。
- 3 2. 乾物を水でもどした時の重量の組み合わせとして、適切なものを1つ選びなさい。
- ①長ひじき2g —— 約40g
  - ②切り干し大根10g —— 約100g
  - ③凍り豆腐15g —— 約30g
  - ④はるさめ20g —— 約80g
- 3 3. 調理用語について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①魚肉重量の10～15%程度のふり塩をすることを「霜降り」という。
  - ②比較的低温（100～130℃）の油中で食材を揚げることを「生（き）あげ」という。
  - ③魚の三枚おろしで、腹骨をそぐことを「ささがき」という。
  - ④野菜を冷凍する前に短時間ゆでる等の加熱を行うことを「ブランチング」という。
- 3 4. ゆで操作における食材と加熱条件の組み合わせについて、適切なものを1つ選びなさい。
- ①ほうれん草300gをゆでる —— 湯量は4～5カップ
  - ②スパゲティ（乾）300gをゆでる —— 湯量は1～1.5L
  - ③さつま芋をゆでる —— ゆで湯にみょうばんを添加する
  - ④うどん（乾）をゆでる —— ゆで湯に食塩を添加する
- 3 5. 煮物について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①色煮は、しょうゆの色や味を食材にしみ込ませる方法である。
  - ②揚げ煮の代表的な料理には、アジの南蛮漬けがある。
  - ③煮しめは、煮つけよりも仕上がり時の煮汁の残量が少ない。
  - ④煮物は、砂糖や塩の浸透圧によって味が均一になじむ。
- 3 6. 乾式加熱の調理について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①オーブを用いた場合、魚の塩焼きは、幽庵焼よりも高温で加熱する。
  - ②石焼き芋は、直火焼きに分類される。
  - ③ホットケーキをフライパンで焼くのは、直火焼きに分類される。
  - ④魚の竜田揚げは、衣揚げ（変わり揚げ）の一例である。

37.次に示す「サバのみそ煮」の調味について、適切なものを1つ選びなさい。

<b>&lt;材料・分量&gt; 4人分</b>															
<b>サバ切り身…4切れ(400g)</b>															
<b>しょうが …1かけ</b>															
<table border="1"> <tr> <td>水</td> <td>…2カップ</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>…大さじ2杯</td> </tr> <tr> <td>砂糖(魚の6%)…大さじ( A )杯</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ(魚の0.8%塩分)…( B )g</td> <td></td> </tr> </table>	水	…2カップ	酒	…大さじ2杯	砂糖(魚の6%)…大さじ( A )杯		みそ(魚の0.8%塩分)…( B )g		<table border="1"> <tr> <td colspan="2"><b>* みその食塩濃度</b></td> </tr> <tr> <td>1) 信州みそ</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>2) 西京みそ</td> <td>5%</td> </tr> </table>	<b>* みその食塩濃度</b>		1) 信州みそ	10%	2) 西京みそ	5%
	水	…2カップ													
	酒	…大さじ2杯													
	砂糖(魚の6%)…大さじ( A )杯														
みそ(魚の0.8%塩分)…( B )g															
<b>* みその食塩濃度</b>															
1) 信州みそ	10%														
2) 西京みそ	5%														

- ①砂糖 ( A ) は、大さじ2杯である。
- ②砂糖 ( A ) の半量をみりに置き換えた調味の場合、砂糖大さじ1杯+みりん大さじ3杯となる。
- ③信州みそで調味する場合、みそ ( B ) は、約40gである。
- ④信州と西京の2種のみそを用いて(塩分比=1:1)調味するなら、西京みそは約30gである。
- 38.冷蔵・冷凍・解凍について、適切なものを1つ選びなさい。
- ①白飯の冷蔵保存は、冷凍よりもでんぷんの老化が進みにくい。
- ②冷凍魚の流水解凍は、冷蔵庫内で解凍するよりもドリップが少ない。
- ③冷凍コロッケは、凍結状態のまま揚げると、破損しやすい。
- ④冷凍野菜や調理品は、急速解凍がよい。
- 39.加熱機器類について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①トースターは、間接焼きの代表的加熱機器である。
- ②電子レンジは、乾式加熱に該当する。
- ③オーブン焼きは、フライパン焼きよりも均一加熱になりやすい。
- ④圧力なべは、水の沸点が低くなるため、短時間加熱となる。
- 40.電子レンジや電磁(IH)調理器について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①電子レンジは、容器の材質を問わずに使用できる。
- ②電子レンジは、赤外線により庫内の食品が高温になる加熱機器である。
- ③電磁(IH)調理器は、コイルが発熱する加熱機器である。
- ④電磁(IH)調理器では、放射伝熱による加熱ができない。
- 41.なべの材質や使用について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①ステンレスは、アルミニウムよりも熱が伝わりやすい材質である。
- ②アルマイトは、酸に弱い材質である。
- ③ほうろくなべは、熱容量が大きいため、煮込み料理にも向いている。
- ④土なべは、電磁(IH)調理器で使用できる。
- 42.米の調理について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①低アミロース米を炊くと、粘りの弱い飯になる。
- ②胚芽精米は、精白米同様に洗米後、加水して炊飯する。
- ③味つけ飯の塩の添加量は、米重量の0.6~0.7%である。
- ④もち米300gの好まれる炊き上がり重量は、500gである。

- 4 3.小麦粉の調理について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①グルテン形成を利用した膨化調理には、スポンジケーキがある。
  - ②シュー皮は、グルテン膜が炭酸ガスを保持することで膨化したものである。
  - ③ドウは、バターよりもグルテンの形成がよい。
  - ④生地に加える水温は、高いほどグルテンを形成しやすい。
- 4 4.肉類の調理について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①ハムを加熱しても退色しないのは、色素がメトミオグロビンに変化しているためである。
  - ②豚肉はしょうが汁に15分程度つけると、かたくなる。
  - ③ハンバーグを作るときにひき肉に加えるいため玉ねぎは、結着性を向上させる。
  - ④骨つきの鶏肉は、加熱による収縮が少ない。
- 4 5.魚介類の調理について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①マグロは、アスタキサンチン含量が多いため、鮮赤色である。
  - ②生のヒラメは、肉質がかたいため、そぎづくりにする。
  - ③しめサバは、死後硬直の原理を利用したものである。
  - ④そぼろには、筋形質たんぱく質が多い魚が向いている。
- 4 6.卵の調理（カスタードプディング）について、適切なものを1つ選びなさい。
- |  |   |
|--|---|
| <p>&lt;材料・分量&gt;      4～6個分</p> <p>卵    … 2コ（正味100g）</p> <p>牛乳 … （ A ）カップ</p> <p>砂糖 … 50g</p> <p>バニラエッセンス … 少々</p> <p>バター（型に塗る分）… 少々</p> | <p>*カラメルソース</p> <p>〔 砂糖 … 20g</p> <p>   水    … 大さじ2</p> |
|--|---|
- ①牛乳（ A ）の量は3/4カップあればよい。
  - ②砂糖の添加量は、卵と牛乳の合計量の15%程度である。
  - ③砂糖の添加量が多いと、プディングはすが立ちやすくなる。
  - ④プディングのす立ちを抑制するには、急速加熱を行うとよい。
- 4 7.乳・乳製品の調理について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①クリームとバターは、同じ型のエマルジョンの食品である。
  - ②じゃが芋のミルク煮がかたくなるのは、牛乳のカゼインの影響によるものである。
  - ③カスタードプディングでは、牛乳のカルシウムがゲル化を促進する。
  - ④なめらかなホワイトソースに仕上げるには、牛乳を沸騰直前程度の温度にするとよい。
- 4 8.豆・豆製品の調理について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①大豆をゆでるときに吹きこぼれやすいのは、トリプシンインヒビターが含まれるためである。
  - ②あずきは、加熱前に豆重量の2～2.5倍の水に浸漬する。
  - ③大豆を1%食塩水で浸漬・加熱するのは、適度なかたさを保持するためである。
  - ④乾物大豆200gを水に一晩浸すと、450g前後に戻る。



49. 果物・野菜、きのこ類の調理について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①いちごジャムを作る際、レモン汁を入れると赤色が退色する。
  - ②大根の煮物で味がしみ込んでいくのは、調味料の浸透圧によるものである。
  - ③干しいたけのうま味成分であるグアニル酸は、熱湯でもどすと増加する。
  - ④まいたけを生で茶わん蒸しに添加すると、希釈卵は固まらない。
50. 芋類の調理について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①じゃが芋の芽を除去するのは、褐変防止のためである。
  - ②新じゃが芋は、プロトペクチンが多く、煮くずれしにくい。
  - ③さつま芋の切り口の褐変は、アスコルビナーゼの作用によるものである。
  - ④里芋の皮むきで手がかゆくなるのは、クロロゲン酸が含まれるためである。
51. ゲル化素材（寒天・ゼラチン・カラギーナン）の調理について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①カラギーナゲルは、ゼラチンゲルよりも低温で融解する。
  - ②棒寒天0.5%のゲルは、粉寒天1.0%と同程度のかたさのゲルになる。
  - ③ゼラチンに砂糖を加えると、融解温度を高める。
  - ④カラギーナゲルは、透明度が低い。
52. でんぷんの調理について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①あんかけ料理には、根茎でんぷんが用いられる。
  - ②ブランマンジェ（英国式）は、コーンスターチが3%程度のゲルである。
  - ③でんぷんで作ったゲルは加熱時間が長くなると、離漿が多くなる。
  - ④わらびもちは冷蔵保存すると、やわらかさを保持できる。
53. 低温保存法とその温度の組み合わせについて、正しいものを1つ選びなさい。
- ①冷蔵 —— 12～18℃
  - ②チルド —— -1～2℃
  - ③パーシャルフリージング —— -10℃
  - ④冷凍 —— -20℃以下
54. 毒素型の食中毒として、正しいものを1つ選びなさい。
- ①ボツリヌス菌食中毒
  - ②サルモネラ属菌食中毒
  - ③下痢原性大腸菌食中毒
  - ④腸炎ビブリオ食中毒
55. 食中毒と原因食品の組み合わせについて、正しいものを1つ選びなさい。
- ①ヒスタミンによる食中毒 —— 貝類
  - ②ボツリヌス菌食中毒 —— 真空包装食品
  - ③黄色ブドウ球菌食中毒 —— 海産魚介類
  - ④サルモネラ属菌食中毒 —— 穀類
56. 寄生虫であるグドアによる食中毒の恐れがある魚介類について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①コイ
  - ②アユ
  - ③ヒラメ
  - ④ホタルイカ

57. 化学性食中毒の原因となる食品として、正しいものを1つ選びなさい。

- ①アサリ
- ②ぎんなん
- ③カツオ
- ④ツキヨタケ

58. 食品添加物とその使用目的（用途）の組み合わせについて、正しいものを1つ選びなさい。

- ①安息香酸 —— 栄養性の向上（栄養強化剤）
- ②塩化カルシウム —— 保存性の向上（保存料）
- ③アルギン酸ナトリウム —— 品質の向上（増粘剤）
- ④サッカリン —— 外観の向上（着色料）

59. 遺伝子組換え食品の表示義務がある食品として、正しいものを1つ選びなさい。

- ①とうもろこし
- ②しょうゆ
- ③コーンフレーク
- ④小麦

60. アレルギー表示について、正しいものを1つ選びなさい。

- ①キウイフルーツは表示が義務づけられている。
- ②ごまは表示が義務づけられている。
- ③サバは表示が義務づけられている。
- ④そばは表示が義務づけられている。