



# 解答・解説

## 準1級

---

解答・解説の内容については質問には一切応じられません。

この解答・解説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。

	解答No.	解説
1	4	①日本人の健康寿命は、男女とも70歳代である。 ②健康寿命は、健康で自立した生活を送れる期間を示す。 ③健康寿命は、平均寿命から不健康な期間を除いた期間である。
2	4	①飢えの苦しみを感じる人がいる。 ②気候変動により干ばつ、洪水が増え農作物の収穫が減っている。 ③経済格差が拡大している地域で貧しく食べたいものが食べられない人もいる。
3	4	第4次食育推進基本計画の3つの重点項目で、ほかに「生涯を通じた心身の健康を支える食育」、「持続可能な食を支える食育の推進」がある。
4	2	①三色食品群：赤色群 —— たんぱく質 —— 肉類 ③6つの基礎食品群：第4群 —— ビタミンC —— 淡色野菜類、果物類 ④4つの食品群：第2群 —— たんぱく質 —— 魚介・肉、豆・豆製品
5	2	①1gあたりのエネルギー発生量は、脂質の約1/2である。 ③必須アミノ酸は、9種類ある。 ④米のアミノ酸スコアは、大豆より低い。
6	1	②飽和脂肪酸の過剰摂取は、LDLコレステロール値を増加させる。 ③n-6系多価不飽和脂肪酸は、牛脂より大豆油に多く含まれる。 ④油を使用した料理は、脂溶性ビタミンの吸収を促進する。
7	3	①ガラクトースは単糖類である。 ②乳糖は二糖類である。 ④麦芽糖は二糖類である。
8	2	①カルシウムは、血液の凝固作用がある。 ③亜鉛は、味細胞の構成成分である。 ④リンは、骨の構成成分である。
9	1	②ビタミンK —— 血液凝固因子の形成 ③ビタミンC —— コラーゲン合成 ④ビタミンB <sub>1</sub> —— 糖質代謝
10	2	日本人の食事摂取基準では、成人のエネルギー摂取量の指標には、体重の変化量、または体格指数[ BMI ]を用いる。
11	3	①エネルギーの評価は、日本人の食事摂取基準を用いる。 ②食品の評価は、4つの食品群を用いる。 ④料理の評価は、食事バランスガイドを用いる。
12	4	①BMIの普通体重の判定基準は、18.5kg/m <sup>2</sup> 以上25.0kg/m <sup>2</sup> 未満である。 ②腹囲(へそ周り)は、内臓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、座位中心の仕事であるが、職場内での移動や立位での作業、通勤、買い物・家事、軽いスポーツを含む。
13	1	②朝食：昼食：夕食：間食のエネルギー量の配分は1：1.5：1.5：0.5程度とする。 ③栄養素のバランスを考慮して主菜と副菜の調理法は重ならないようにする。 ④不足の栄養素を補足するため、間食には3食の食事ですりこい食品を選ぶ。
14	3	①間食は、量を決めて食べさせる。 ②食事量に影響しないよう食べる時間も考慮する。 ④ピーマンやセロリも、用いる。
15	2	①残業で夕食が遅くなった場合は、高脂質の料理は避ける。 ③アルコールを飲む場合は、天ぷらを組み合わせるとエネルギー過剰になりやすい。 ④朝食は、何も食べないより、バナナや水分だけでも食べた方がよい。

	解答No.	解説
16	<b>3</b>	①味を感じにくくなるが、適正な味つけとする。 ②むせやすい場合には、料理にとろみをつけて提供する。 ④食事を減らすために、栄養素密度の高い料理にする。
17	<b>4</b>	①妊娠中の推奨体重増加量は非妊娠時の体格と関係する。 ②非妊娠時に栄養状態が良好であった人でも妊娠中に食事を増やす。 ③鉄を多く摂取する必要はあるが、特定の食品に偏らないようにする。
18	<b>3</b>	あらゆる食物が原因（アレルゲン）となるが、年齢によって頻度が異なっている。乳幼児期では、鶏卵、乳製品、小麦によるものが多い。
19	<b>1</b>	メタボリックシンドロームの診断基準は、腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上の人で、以下の3つのうち2つ以上に当てはまる人である。 i 血圧 収縮期血圧①30mmHg以上かつ/または拡張期血圧85mmHg以上 ii 血糖値 空腹時の血糖値110mg/dL以上 iii 血中脂質 中性脂肪150mg/dL以上かつ/またはHDLコレステロール40mg/dL未満
20	<b>4</b>	①骨粗鬆症予防のためには、適正な範囲のBMIとする。 ②カルシウムの吸収率を高めるため、リンはとり過ぎないようにする。 ③ビタミンDの摂取源として、魚類をとる。
21	<b>3</b>	①会席料理は最初に前菜が出される。 ②本膳料理は植物性食品と魚介類などを用いた料理である。 ④懐石料理は茶事の料理である。
22	<b>4</b>	①うどの白煮 —— 春 ②新じゃが芋のいため煮 —— 春 ③じょうよまんじゅう —— 冬
23	<b>3</b>	①小正月 —— 小豆がゆ ②お彼岸 —— おはぎ、ぼたもち ④十五夜 —— 団子・里芋
24	<b>4</b>	①卓袱料理 —— 長崎県 ②マス寿司 —— 富山県 ③ずんだもち —— 宮城県
25	<b>1</b>	②ユダヤ教では、豚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ない。 ④日本では、675年に肉食禁止令が発せられ、肉食忌避が広がった。
26	<b>3</b>	①ウエルカムドリンクのマナーとして、歓談しながらドリンクを飲んで開始を待つ。 ②buffetスタイルでは、前菜、魚料理、肉料理、デザートの際に食べる。 ④buffetスタイルでは、料理を取り終えたら、小テーブルに戻ってから食べる。
27	<b>4</b>	①懐石料理は（黒）塗りの器が一般的である。 ②ごはんも煮物も、山高に盛りつける。 ③主菜のつけ合せは、日本料理の場合右手前に盛りつける。
28	<b>3</b>	①妊娠前の体格はふつうであった。BMIは21.1kg/m <sup>2</sup> で、普通体重の範囲である。 ②妊娠中の体重増加量は、少なかった。分娩時まで8kgの増加であった。妊娠前の体格が普通体重の体重増加量の目安は10～13kgである。 ④授乳期にも、エネルギーの付加が必要である。妊娠中のエネルギー量の評価は、体重増加量が目安となる。
29	<b>1</b>	授乳期は、妊娠期に引き続きエネルギー量および栄養素の付加量があるため、全体的な食事を増やすようにする。レバーは、鉄の多い食品であるが、1品を集中して食べるのではなく、多くの食品から鉄を摂取するようにする。1回の食事を多くするとともに、間食として牛乳・乳製品、豆乳など大豆製品、果物類、芋類などを摂取する。

	解答No.	解説
30	<b>4</b>	母乳中の必須脂肪酸は、母親の食事由来とされる。肉に偏らずに魚由来のn-3系脂肪酸を摂取する。
31	<b>1</b>	うずら豆（乾）1カップは150g前後である。乾物の豆類の予備浸水は、豆重量の4～5倍の水に浸漬することから、600～750g（3～4カップ）の水に浸せばよい。 ②果物を冷却すると甘味が強まるのは、β型の果糖が増加することによる。 ③低温の卵白は、室温の卵白よりも泡立ちにくい。 ④乳脂肪クリームは、低温よりも室温の方が泡立てにくい。
32	<b>4</b>	①長ひじき2g —— 約10g ②切り干し大根10g —— 約50g ③凍り豆腐15g —— 約90g
33	<b>4</b>	①魚肉重量の10～15%程度のふり塩をすることを「べた塩（あべかわ塩）」という。 ②比較的低温（100～130℃）の油中で食材を揚げることを「油通し」という。 ③魚の三枚おろしで、腹骨をそぐことを「薄身をかく」という。
34	<b>3</b>	①ほうれん草300gをゆでる —— 湯量は2L前後 ②スパゲティ（乾）300gをゆでる —— 湯量は2～3L程度 ④うどん（乾）をゆでる —— ゆで湯に塩は加えない
35	<b>3</b>	①色煮は、素材本来の色を残すように煮る方法である。 ②揚げ煮の代表的な料理には、魚のおろし煮（揚げおろし煮）がある。 ④煮物は、砂糖や塩の拡散現象によって味が均一になじむ。
36	<b>1</b>	塩焼きは焦げにくい、幽庵焼は調味液（しょうゆ、みりんなど）が焦げやすい。そのため、加熱温度は焼き物により加減される。 ②石焼き芋は、間接焼きに分類される。 ③ホットケーキをフライパンで焼くのは、間接焼きに分類される。 ④魚の竜田揚げは、から揚げの一例である。
37	<b>4</b>	必要な食塩量は3.2g→各みそを塩分で各1.6gずつ加える。換算すると信州みそ約16g、西京みそ32gとなる。 ①砂糖（A）は、大さじ2と2/3杯である。砂糖の必要量は $400\text{g} \times 0.06 = 24\text{g}$ である。計量スプーンに換算すると、大さじ1杯 = 9gのため、大さじ2と2/3杯となる。 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と1/3杯 + みりん大さじ2杯となる。砂糖の半量は12gのため、大さじ1と1/3杯になる。一方、みりんは12g糖分となる分量が必要になる。みりん大さじ1杯 = 砂糖6g分になるため、みりんは大さじ2杯となる。 ③信州みそで調味する場合、みそ（B）は、約30gである。必要な塩分量は $400\text{g} \times 0.008 = 3.2\text{g}$ である。信州みそに換算すると約30gである。
38	<b>4</b>	①白飯の冷蔵保存は、冷凍よりもでんぷんの老化が進みやすい。 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多くなる。 ③冷凍コロッケは、凍結状態のまま揚げると、破損しにくい。
39	<b>3</b>	①トースターは、直火焼きの代表的加熱機器である。 ②電子レンジは、誘電加熱に該当する。 ④圧力なべは、水の沸点が高くなるため、短時間加熱となる。
40	<b>4</b>	なべ内で対流伝熱や伝導伝熱による加熱はできるが、網焼きのような直火焼き（放射伝熱が主体）はできない。 ①電子レンジは、容器の材質は選んで使用する。 ②電子レンジは、マイクロ波により庫内の食品中が発熱して高温になる加熱機器である。 ③電磁（IH）調理器は、なべ底にうず電流が発生してなべ底が発熱する加熱機器である。

	解答No.	解説
41	<b>3</b>	①ステンレスは、アルミニウムよりも熱が伝わりにくい材質である。 ②アルマイトは、酸に比較的強い材質である。 ④土なべは、電磁（IH）調理器で使用できない。
42	<b>4</b>	好まれるこわ飯の炊き上がり倍率は、米重量の1.6～1.9倍のため、480～570gとなり、500gは妥当と判断できる。 ①低アミロース米を炊くと、粘りの強い飯になる。 ②胚芽精米は、精白米とは異なり、洗米せずに加水して炊飯する。 ③味つけ飯の塩の添加量は、米重量の1.3～1.5%（飯重量の0.6～0.7%）である。
43	<b>3</b>	①グルテン形成を利用した膨化調理には、パンや中華まんじゅうがある。 ②シュー皮は、生地中に発生する水蒸気圧を利用して膨化させたものである。 ④生地に加える水温は、30℃位がグルテンを形成しやすい。
44	<b>4</b>	①ハムを加熱しても退色しないのは、色素がニトロソミオクロモーゲ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、やわらかくなる。 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、結着性を低下させる。
45	<b>2</b>	①マグロは、ミオグロビン含量が多いため、鮮赤色である。 ③しめサバは、酢じめ（ふり塩後に酢に浸す）をしたものである。 ④そぼろには、筋形質たんぱく質が少ない魚が向いている。
46	<b>2</b>	①牛乳（A）の量は1～1と1/2カップあればよい。カスタードプディングの卵濃度は25～33%程度のため、牛乳200～300g（約1～1と1/2カップ）を用いる。牛乳1カップ（200mL）は210gだが、四捨五入したおおよその数値が実用的である。 ③砂糖の添加量が多いと、プディングはすしが立ちにくくなる。砂糖はたんぱく質の変性を抑制し、なめらかですが立ちにくいゲルを形成する作用がある。 ④プディングのす立ちを抑制するには、緩慢加熱を行うとよい。急速加熱を行うと、ゲル中にすしが立ちやすくなる。
47	<b>3</b>	①クリームとバターは、異なる型のエマルションの食品である。 ②じゃが芋のミルク煮がかたくなるのは、牛乳のカルシウムの影響によるものである。 ④なめらかなホワイトソースに仕上げるには、牛乳を60℃以上の温度にしない。
48	<b>4</b>	①大豆をゆでるときに吹きこぼれやすいのは、サポニンが含まれるためである。 ②あずきは、浸漬せずに加熱する。 ③大豆を1%食塩水で浸漬・加熱するのは、軟化を促進するためである。
49	<b>4</b>	まいたけにはたんぱく質分解酵素が含まれるため、茶わん蒸しに生で添加すると、加熱しても凝固しない。加熱したまいたけであれば、酵素が失活しているため、この問題は起こらない。 ①いちごジャムを作る際、レモン汁を入れると赤く呈色する。 ②大根の煮物で味がしみ込んでいくのは、調味料の拡散現象によるものである。 ③干しいたけのうま味成分であるグアニル酸は、酵素作用によって調理過程で増加する。
50	<b>2</b>	プロトペクチンは、未熟な芋や新じゃが芋に多い不溶性のペクチンである。そのため、新じゃが芋は煮くずれしにくい。 ①じゃが芋の芽を除去するのは、有毒成分（ソラニンなど）を除くためである。 ③さつま芋の切り口の褐変は、ポリフェノールオキシダ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、シュウ酸カルシウムが含まれるためである。
51	<b>3</b>	砂糖の添加によりゲル強度や弾力性が高まり、とけにくくなる（ゲルの融解する温度が高まる）。 ①カラギーナゲルは、ゼラチンゲルよりも高温で融解する。 ②棒寒天1.0%のゲルは、粉寒天0.5%と同程度のかたさのゲルになる。 ④カラギーナゲルは、透明感が高い。

	解答No.	解説
52	1	根茎でんぷんは加熱すると透明になることから、あんかけ料理に用いられる。 ②ブランマンジェ（英国式）は、コーンスターチが8～10%程度のゲルである。 ③でんぷんで作ったゲルは、加熱時間が短いと、離漿が多くなる。 ④わらびもちは冷蔵保存すると、やわらかさが低下する。
53	2	食品の低温保存は細菌の増殖を抑制する手段となる。食品を品質良く使用するために、冷蔵・冷凍・チルド法の温度帯を正しく知り、活用することが大切である。 ①冷蔵 —— 1～5℃ ③パーシャルフリージング —— -2～-3℃ ④冷凍 —— -18～-25℃
54	1	細菌性食中毒は、感染型と毒素型に分けられる。感染型の食中毒は原因菌が体内に入り、腸管内で増殖し、毒素を産生あるいは組織を刺激することで起こる。毒素型の食中毒は、食品中で増殖した細菌が毒素を作り、この毒素で汚染された食品を摂取することで起こる。
55	2	ボツリヌス菌は、嫌気性の有芽胞菌であり、酸素がない状態になると発芽して毒素を産生する。そのため、缶詰や真空包装した食品は、原因食品となりやすい。 ①ヒスタミンによる食中毒 —— サバ ③黄色ブドウ球菌食中毒 —— 穀類加工品 ④サルモネラ属菌食中毒 —— 食肉
56	3	魚介類から感染する寄生虫には、アニサキス（サケ、マス、タラ、ニシン、サバ、スルメイカなど）、クドア（ヒラメ）、旋尾線虫（ホタルイカ）、横川吸虫（アユ、フナ、シラウオ、ウグイ）、肝吸虫（フナ、コイ、ワカサギ、モロコ）、日本海裂頭条虫（マス、サケ）などがある。
57	3	カツオなどは、鮮度低下に伴いヒスチジン(アミノ酸)からヒスタミンが生成され、ヒスタミンの作用で食中毒が起こる。この食中毒は、化学性食中毒である。それ以外の食品は、自然毒食中毒に該当する。アサリなど二枚貝（麻痺性貝毒、下痢性貝毒）、ぎんなん（4'-メトキシピリドキシ）や、ツキヨタケ（毒キノコ）は、自然毒食中毒に該当する。
58	3	食品添加物の使用目的（用途）は「製造に必要なもの（豆腐用凝固剤、かんすい、乳化剤）」、「保存性向上（防かび剤、保存料、殺菌料、酸化防止剤）」、「品質向上（乳化剤、増粘剤）」、「風味、外観の向上（着色料、発色剤、漂白剤、甘味料、調味料、酸味料）」、「栄養素の強化（栄養強化剤）」がある。主な物質名を覚えておくとよい。 ①安息香酸 —— 保存性の向上（保存料） ②塩化カルシウム —— 製造に必要なもの（豆腐用凝固剤） ④サッカリン —— 風味の向上（甘味料）
59	1	遺伝子組換え食品の表示対象となっている食品は、大豆、とうもろこし、ばれいしょ（じゃが芋）、なたね、綿実、アルファルファおよび甜菜、パパイヤの8作物とその加工品である。ただし、しょうゆ、大豆油、コーン油、コーンフレーク、マッシュポテトは、遺伝子組換え食品を使用していたか否かの検査が難しく、組換え遺伝子やたんぱく質が製品から除去されていることから、表示しなくてもよいことになっている。
60	4	食物アレルギー物質を含む食品の表示が奨励されているものには、アーモンド、アワビ、イカ、キウイフルーツ、ごま、サバ等21種の食材がある。表示が義務づけられているものには、卵、乳、小麦、そば、落花生、エビ、カニの7種がある。 ①キウイフルーツは表示することが奨励されている。 ②ごまは表示することが奨励されている。 ③サバは表示することが奨励されている。