



家庭料理検定

標準問題

2 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. 栄養と健康について、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①現在日本では、栄養不足（低栄養）の問題はなくなった。
 - ②現在の日本人に望ましいと考えられる摂取量より多く摂取しているものには、カリウムがある。
 - ③栄養素の過不足は、1週間程度で調整できればよい。

2. 食事バランスガイドについて、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①成人では、主食は、1日に3～4つ（SV）である。
 - ②ごはん100gには、6g相当の炭水化物を含むとしている。
 - ③主食1つ（SV）の目安は市販のおにぎり1個分である。

3. 栄養素の特徴について、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①たんぱく質は、9種類のアミノ酸の化合物である。
 - ②脂質は、細胞膜の主要な構成成分である。
 - ③ビタミンは、エネルギー産生栄養素である。

4. アミノ酸について、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①米に少ないアミノ酸は、トリプトファンである。
 - ②卵のアミノ酸スコアは、100である。
 - ③アミノ酸スコアが100の植物性食品は、小豆である。

5. 脂質について、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①1gあたりのエネルギー量は、たんぱく質より少ない。
 - ②脂質の質は、脂肪酸の種類によって異なる。
 - ③飽和脂肪酸は、肉類よりも魚類に多く含まれる。

6. 炭水化物について、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①乳糖は、穀類に多く含まれる。
 - ②ブドウ糖は、脳のエネルギー源である。
 - ③砂糖はでんぷんに比べ、消化・吸収が遅い。

7. カルシウムの吸収を促進する働きがある栄養素について、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①ビタミンC
 - ②ビタミンK
 - ③ビタミンD

8. ビタミンと欠乏症について、正しい組み合わせを1つ選びなさい。
 - ①ビタミンA —— 血液凝固時間の延長
 - ②ビタミンD —— くる病
 - ③ビタミンK —— 夜盲症

9. 日本人の食事摂取基準（2020年度版）において、集団に属するほとんどの人に不足の可能性がない摂取量として、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①推定平均必要量
 - ②推奨量
 - ③目標量

10. 四群点数法について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①日本人に不足しがちな栄養素を第1群とし、その他は食品を栄養学的特徴で3つに分類している。
 - ②食品80gを1点としている。
 - ③第1群から第3群までの各群から1日あたり2点ずつ選択する。
11. 4つの食品群の食品構成である。18～29歳、身体活動レベルⅠの女性の1日の豆・豆製品の摂取目安量について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①40g
 - ②80g
 - ③120g
12. 4つの食品群において、主食の食品群として、正しいものを1つ選びなさい。
- ①1群
 - ②4群
 - ③2群
13. 女性、30歳、BMI $22\text{kg}/\text{m}^2$ の摂取エネルギー量の設定について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①基礎代謝量を推定するために現在の体重を用いる。
 - ②現在の体重を減らすように設定する。
 - ③身体活動レベルは実際より高く設定する。
14. 食事計画のための対象者の情報について、誤っているものを1つ選びなさい。
- ①性
 - ②年齢
 - ③生まれた時の体重
15. 生活習慣病予防と栄養・食事の関係について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①アルコール飲料の摂取は、生活習慣病の発症に関連する。
 - ②食塩摂取量は、生活習慣病発症に関連しない。
 - ③主食を減らすことが、生活習慣病予防になる。
16. 思春期の特徴について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①第一次成長期である。
 - ②体の大きさの男女差は小さい時期である。
 - ③月経のある女子の鉄摂取量は男子より多くする必要がある。
17. 会社勤めをしている外食の機会が多い男性の、仕事のある日の昼食のとり方として、適切なものを1つ選びなさい。
- ①親子丼など主食と主菜が組み合わさった複合料理を選択する場合、この1品でよい。
 - ②定食を選択する場合、魚を主材料とした料理を勧める。
 - ③めん類を選択する場合、野菜天ぷらなど揚げ物の副菜を組み合わせることを勧める。
18. 高齢期の食事計画について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①血圧を指標として食事量を計画する。
 - ②少ない量で必要な栄養素がとれるような食品を選ぶ。
 - ③過栄養の予防のため、たんぱく質摂取量を制限する。

19. 非妊娠時に「やせ」である妊婦の食事計画について、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 推奨体重増加量が、12～15kgになるよう、エネルギー量を調節する。
- ② 妊娠初期には、エネルギー量を多くする必要がない。
- ③ 妊娠後期は、1回の食事は2倍にする。

20. 食物繊維について、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 有害物を体内に貯蔵する。
- ② 腸内の有害菌の働きを抑えて、腸内環境をよくする。
- ③ 日本人の食事摂取基準（2020年版）における目標量（成人）は25g以上である。

次の文を読み、問題「21」、「22」、「23」に答えなさい。

健康な18歳の女子学生の1日の食事例である。
朝食は、「チーズトースト、ナスとトマトのソテー、オレンジ、牛乳」とした。

21. この女子学生の朝食に組み合わせる料理として、適しているものを1つ選びなさい。

- ① ゆで卵
- ② 豚肉とピーマンのせん切りいため
- ③ ミネストローネ

22. この女子学生は、昼食は学生食堂で「ミートソーススパゲティ」を選択した。これに組み合わせる料理として、適しているものを1つ選びなさい。

- ① 大学芋
- ② 春雨サラダ
- ③ ブロッコリーのサラダ

23. この女子学生の夕食の主菜として、適しているものを1つ選びなさい。

- ① エビフライ
- ② サケのホイル焼き
- ③ 酢豚

24. 日本の食文化について、適切なものを1つ選びなさい。

- ① 奈良時代、韓国からの文化流入に影響を受けている。
- ② 2013年に和食がユネスコの無形文化遺産に登録された。
- ③ 室町時代に南蛮料理が伝来した。

25. 各国の料理の配膳や会食形式について、適切なものを1つ選びなさい。

- ① 本膳料理において、膳の数や料理の数は奇数である。
- ② 洋風料理の会食の形式では、スープ、前菜、魚・肉料理、デザート順に供される。
- ③ 中国料理は、1人分ずつに盛りつけた料理が配膳される形式が一般的である。

26. 年中行事と食について、適切な組み合わせをものを1つ選びなさい。

- ① 節分 —— いなりずし
- ② 初午 —— 恵方巻き
- ③ 冬至 —— あずきがゆ

27. 春の食材である山菜について、適切なものを1つ選びなさい。

- ① 代表的な食材はふきのとうやたらの芽である。
- ② アクのあるものが少ない。
- ③ 香りを生かして煮込み料理にする。

28. 箸の使い方について、適切なものを1つ選びなさい。

- ① 箸は、箸先2～3cmの部分を使う。
- ② 箸を置くときは、食器の上に渡して置く。
- ③ 箸は、両手に1本ずつ持って使ってよい。

29. 和食の食器について、適切なものを1つ選びなさい。

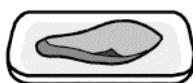
- ① 日本では丸い形の食器が一般的である。
- ② 家庭内で使用する人が決まっている食器・食具のことを、属人器という。
- ③ 熱い汁物を盛りつける食器は、熱伝導率の高い椀が適している。

30. 魚の盛りつけの向きについて、適切なものを1つ選びなさい。

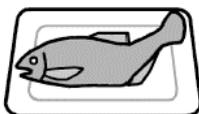
① カレイの煮つけ



② サケの塩焼き



③ アユの塩焼き



31. 切るについて、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 豆腐は、押し出し切りにするとよい。
- ② にんじんは、垂直押し切りにするとよい。
- ③ 刺し身は、引き切りにするとよい。

32. 解凍について、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 緩慢解凍には、自然解凍がある
- ② 肉類は、緩慢解凍するとドロップの流出が多い。
- ③ 電子レンジ解凍は、均一に解凍される。

33. ゆでるについて、正しいものを1つ選びなさい。

- ① ゆで湯に重曹を入れると、ごぼうやうどは白く仕上がる。
- ② 淡色野菜をゆでるときのゆで湯の量は、緑黄色野菜よりも多く必要である。
- ③ 白菜は、ゆでたあと水にさらさず、ザルなどに広げてさます。

34. だしについて、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 二番だしは、だしがらに一番だしをとるときと同量の水を加えて煮出す。
- ② だしに使用するこんぶ表面についている白い粉状の物質は、マンニトールである。
- ③ 家庭的なカツオこんぶだしは、水量に対し、カツオ節5%、こんぶ1%が目安である。

35. 煮物の種類について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①白煮は、牛乳を加えた煮物である。
 - ②土佐煮は、酢を加えて煮る煮物である。
 - ③煮しめは、仕上がり時に煮汁が残らないように煮る。
36. 蒸すについて、正しい組み合わせを1つ選びなさい。
- ①初期のみ強火で、その後90℃前後で蒸す —— 茶わん蒸し
 - ②強火から中火に変えて蒸す —— 赤飯
 - ③ずっと強火で蒸す —— まんじゅう
37. 焼くについて、正しいものを1つ選びなさい。
- ①ホットケーキは、強火を避ける。
 - ②肉や魚のソテーの焼き始めは、弱火で表面を焼く。
 - ③魚の直火焼きは、「強火の近火」がよいとされる。
38. いためるについて、正しいものを1つ選びなさい。
- ①投入する食材は、なべの容量の2/3以上が適量である。
 - ②油の使用量は、食材重量の5～10%が目安である。
 - ③高温短時間加熱であるため、ビタミン類の損失が多い。
39. 比較的短時間で揚げる食品として、適しているものを1つ選びなさい。
- ①芋
 - ②魚介類
 - ③ドーナツ
40. 調理器具について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①電磁（IH）調理器には、丸底の中華なべは適さない。
 - ②電子レンジによる加熱は、加熱ムラができていく。
 - ③圧力なべで加熱時間が短縮できるは、水の沸点が150℃前後のためである。
41. 米について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①日本国内で生産される米の種類は、おもにインディカである。
 - ②米の胚乳部分はぬか層に比べて、たんぱく質が多い。
 - ③もち米はうるち米よりも不透明（乳白色）な外見である。
42. 小麦粉の調理性について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①重曹を用いたまんじゅうの皮はアルカリ性のため、でき上がりが白くなる。
 - ②ギョーザの皮の生地は、こねてから30分ねかせると伸びがよくなる。
 - ③白色ルウは160～180℃まで加熱する。
43. 肉の調理性について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①しょうが汁に浸漬すると、かたくなる。
 - ②ひき肉に塩を添加してよく混ぜると、結着性が向上する。
 - ③筋切りして焼くと、焼き縮みが大きい。

- 4 4 . 魚介類の調理特性について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①うしお汁は、鮮度の高い貝類やタイなどのあらを用いる。
 - ②タラなどの白身魚は、筋原線維たんぱく質が少なく、そばろに適する。
 - ③カツオなどの赤身魚は、筋形質たんぱく質が少なく、加熱するとかたくしまる。
- 4 5 . 卵の調理について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①温泉卵は80℃くらいの湯中で20～30分保持して作る。
 - ②茶わん蒸しのす立ちを防ぐには100℃での加熱を行う。
 - ③卵液の卵濃度は、最低20%あればゲル化する。
- 4 6 . 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野菜のクリーム煮は、初めから牛乳を加えて煮込むとなめらかに仕上がる。
 - ②牛乳の脂質は水中油滴型のエマルジョンの形で分散している。
 - ③乳脂肪クリームを分離させないよう泡立てるには、氷水で冷やさない方がよい。
- 4 7 . 豆・豆製品の調理性について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①あずきは吸水に時間がかからないため、浸水しないで加熱する。
 - ②凍り豆腐は豆腐を凍結し、乾燥させたものである。
 - ③黒大豆を鉄なべで煮ると、煮豆の色が悪くなる。
- 4 8 . 野菜の調理について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①ほうれん草をゆでるとき、ふたをしてゆでると色が鮮やかになる。
 - ②にんじんに含まれるカロテンは、熱に弱い。
 - ③せん切りキャベツを水につけると、細胞内に水が入って膨らむ。
- 4 9 . きのことこの特徴について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①生のきのこは約70%が水分である。
 - ②干しいたけは熱湯でもどす。
 - ③まいたけはたんぱく質分解酵素を含む。
- 5 0 . 芋の調理性について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①ゆでたじゃが芋は、さめてから裏ごすと粘りがでる。
 - ②里芋を最初から調味料入りの煮汁で煮ると、煮汁の粘りが強くなる。
 - ③山芋のとろろ汁は、60℃以上のだし汁を加えると粘性が増す。
- 5 1 . ゲル化素材の調理性について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①カラギーナンは、砂糖と混合してから水を加えて加熱する。
 - ②溶解したゼラチン液は、室温でゲル化する。
 - ③牛乳を加えた寒天ゲルは、ゲル強度が増加する。
- 5 2 . 茶の種類と湯の温度について、正しい組み合わせを 1 つ選びなさい。
- ①煎茶 —— 50℃
 - ②ウーロン茶 —— 80℃
 - ③番茶 —— 95～100℃

- 5 3. 調味パーセントについて、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①豆腐のみそ汁の調味は、具の重量に対する調味パーセントを用いる。
 - ②芋の煮物の調味は、だしを除いた食材の合計重量に対する調味パーセントを用いる。
 - ③切り干し大根の煮物の調味は、乾物重量に対する調味パーセントを用いる。
- 5 4. みそ汁をだし汁800mL (g) で作る。塩分を0.7%にすると、みそ（塩分11%）の使用量として、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①約40g
 - ②約50g
 - ③約70g
- 5 5. 腸管出血性大腸菌食中毒について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①保菌者からの感染は起こらない。
 - ②ベロ毒素は腸管内で産生される。
 - ③潜伏期間は12時間程度である。
- 5 6. 食中毒の原因菌とおもな原因食品について、正しい組み合わせを 1 つ選びなさい。
- ①黄色ブドウ球菌 —— サバ
 - ②サルモネラ属菌 —— にぎりめし
 - ③カンピロバクター —— 鶏肉
- 5 7. 食品中の細菌の増殖を防ぐ方法について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①自由水を増加させる。
 - ②pHを中性とする。
 - ③砂糖漬けにする。
- 5 8. 特定保健用食品に表示されている保健の用途表示について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①骨粗鬆（そしょう）症の予防に適する食品
 - ②虫歯の原因になりにくい食品
 - ③体脂肪の低減に効果がある食品
- 5 9. アレルギー表示が義務づけられている食品について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①くるみ
 - ②ごま
 - ③落花生
- 6 0. 次の表示マークの説明として、正しいものを 1 つ選びなさい。



- ①成分などの品質について、一定の規格基準に合格した製品。
- ②HACCPシステムの工場で製造された商品。
- ③化学的に合成された肥料や農薬を、原則として使用しない農産物。