



家庭料理検定

料検®

標準問題

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. 食事の役割として、正しい組み合わせをすべて選びなさい。
 - ①運動して好きなだけ食べる —— 健康保持
 - ②おいしい食事を食べる —— 幸福感・快感をもたらす
 - ③好きな時間に食事をする —— 生活リズムを作る
 - ④家族と食事をする —— コミュニケーションの場

2. 地産地消の取り組みとして、適切なものをすべて選びなさい。
 - ①インターネットで故郷の農家から農産物を直送してもらう。
 - ②都心でも九州で採れた野菜を食べることができる。
 - ③道の駅でその近隣で収穫された野菜を購入する。
 - ④社員食堂で地元で水揚げされた魚が提供される。

3. 食育基本法について、正しいものをすべて選びなさい。
 - ①食育は知育・徳育・体育の次に教えるべきものである。
 - ②食育の基本的理念を明らかにし、方向性を示すために制定された。
 - ③食育基本法に基づき、食育推進基本計画が策定されている。
 - ④食育推進基本計画は2006年に定められ、現在もその計画に基づき取り組まれている。

4. たんぱく質について、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①体内で合成されるので、不足の健康障害はない。
 - ②過剰摂取しても、健康障害は起こらない。
 - ③たんぱく質を構成するアミノ酸のうち体内で合成されないアミノ酸は11種類ある。
 - ④たんぱく質合成に理想的なアミノ酸組成をアミノ酸評点パターンという。

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過剰摂取となると、体内でグリコーゲンとして蓄えられる。
 - ③胆汁酸の原料としての役割がある。
 - ④成人では総エネルギー量の30～40%Eをとることが望ましい。

6. オリゴ糖について、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①主に酸味料として使用される。
 - ②虫歯予防に利用される。
 - ③ビフィズス菌などの腸内細菌を減少させる。
 - ④砂糖の主成分である。

7. ミネラルとその主な作用の組み合わせについて、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①銅 —— 熱のもとになる
 - ②マグネシウム —— 骨や歯の成分となる
 - ③亜鉛 —— 体液の浸透圧を調節する
 - ④ナトリウム —— 酵素の成分となる

8. ビタミンについて、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①脂溶性ビタミンは、通常の食品の摂取で容易に過剰症が起こる。
 - ②水溶性ビタミンは、過剰に摂取すると便中に排泄される。
 - ③カロテノイドは、体内でビタミンDに変換する。
 - ④ビタミンCは、加熱調理による損失が大きい。

9. 日本人の食事摂取基準（2020年版）に基づく高齢者を対象とした栄養計画について、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 栄養・食事計画は、個々人の体重や活動度に基づき行う。
- ② たんぱく質目標量の上限は、エネルギー比率13%Eとする。
- ③ 食物繊維の目標量は、1日当たり男女ともに10gとする。
- ④ 1日の食塩相当量の目標量は、15gとする。

10. 以下の条件のエネルギー摂取量について、適切なものを1つ選びなさい。

**20歳、女性、身長160cm、体重55kg、身体活動レベルⅠ、
基礎代謝基準値22.1kcal/kg/日**

- ① 1,200kcal
- ② 1,500kcal
- ③ 1,800kcal
- ④ 2,000kcal

11. 対象者のアセスメントについて、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 高齢者の目標とするBMIの範囲の下限値は、50歳未満の成人に比べ低い。
- ② メタボリックシンドロームの判定に用いられる腹囲は、ウエストの一番細いところを測定する。
- ③ 移動や立位の多い仕事への従事者の身体活動レベルは、高い（Ⅲ）に該当する。
- ④ 現在の食事内容の把握には、1食分の食事調査を実施する。

12. 43歳男性。エンジニア。

身長175cm、体重68kg。

1日のエネルギー量は1,800kcalで適正なエネルギー産生栄養素の配分で食事計画を行う。

適切なものを1つ選びなさい。

- ① 体格の判定はやせである。
- ② たんぱく質の摂取量は、100g程度とする。
- ③ 脂質の摂取量は、50g程度とする。
- ④ 穀類由来のエネルギーは、1,100kcalとする。

13. 幼児期の間食について、正しいものをすべて選びなさい。

- ① 食べただけ食べさせる。
- ② 食べたいときに食べさせる。
- ③ 3回の食事ですりこい食品を選ぶ。
- ④ 1日の必要なエネルギー量の10～20%とする。

14. 外食の一般的な特徴について、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 主菜の主材料が多く、高エネルギーになりやすい。
- ② 油を多く使った料理が多く、脂質摂取量が多くなりやすい。
- ③ 味つけが濃く、食塩摂取量が多くなりやすい。
- ④ 野菜が多く、食物繊維の摂取量が多くなりやすい。

15. 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 肉・魚類より野菜摂取を優先する。
- ② むせやすい場合には、野菜はなるべく細かく刻む。
- ③ 野菜は漬物で摂取するようにする。
- ④ 野菜はかさを減らす調理法を選択する。

16. 妊娠期の食事計画について、正しいものを1つ選びなさい。
- ① 1回の食事量を減らし、間食で栄養を補給する。
 - ② 1回の食事量を少し多くし、間食でも栄養を補給する。
 - ③ 1日3食とし、1回の食事量を妊娠前の2倍にする。
 - ④ 1日3食とし、1回の食事を妊娠前の1/2に減らす。
17. 食物アレルギーに対する特定原材料として表示が義務づけられている食品として、正しいものを1つ選びなさい。
- ① サケとイクラ
 - ② くるみとごま
 - ③ 小麦とそば
 - ④ イカとあわび
18. メタボリックシンドロームの診断基準について、正しいものを1つ選びなさい。
- ① 腹囲は男性90cm以上、女性85cm以上である。
 - ② 収縮期血圧は140mmHg以上である。
 - ③ HDLコレステロール40mg/dL未満である。
 - ④ 空腹時血糖値180mg/dL以上である。
19. 骨粗鬆症予防のため不足に注意したい栄養素とそれを多く含む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 たんぱく質 —— 淡色野菜
 - ② カルシウム —— 鶏卵
 - ③ ビタミンD —— イワシ
 - ④ ビタミンK —— 芋
20. 日本料理の歴史について、正しいものを1つ選びなさい。
- ① 水田耕作が伝来したのは、弥生時代である。
 - ② 貴族の大饗というぜいたくな宴会が行われたのは、奈良時代である。
 - ③ 中国から精進料理が伝わったのは、鎌倉時代である。
 - ④ ポルトガル人によってカステラが伝わったのは、江戸時代である。
21. 野菜の旬について、適切なものを1つ選びなさい。
- ① 三つ葉 —— 春
 - ② クレソン —— 夏
 - ③ オクラ —— 秋
 - ④ ニラ —— 冬
22. 郷土料理について、適切なものを1つ選びなさい。
- ① 北海道 —— 治部煮
 - ② 栃木 —— しもつかれ
 - ③ 三重 —— 稲庭うどん
 - ④ 高知 —— がめ煮
23. 会席料理のマナーについて、適切なものを1つ選びなさい。
- ① 器のふたを開けるときは、ふたの糸底を持ってはいけない。
 - ② 器は、大きさにかわららず、手に持って食べる。
 - ③ 一尾の魚料理は、懐紙を使って左手で頭を押さえて食べてよい。
 - ④ 骨つきの魚料理は、外した骨を右手前に置く。

次の文を読み、問題「24」、「25」に答えなさい。

25歳女性。

身長 158cm、体重 47kg、BMI 18.8kg/m²。

3日間の食事内容と生活活動を調べた結果、朝食の欠食があり、平均1日あたりのエネルギー摂取量は消費量の6～7割程度であった。

たんぱく質エネルギー比率：20%E、脂質エネルギー比率：35%E、炭水化物エネルギー比率：45%Eであった。最近体重の減少があり、疲れを感じるが増えた。

24. この女性の食事計画について、適しているものを1つ選びなさい。

- ①エネルギー摂取量をそのまま維持する。
- ②たんぱく質の摂取量を増やす。
- ③脂質の摂取量を増やす。
- ④炭水化物の摂取量を増やす。

25. この女性に勧める朝食として、適しているものを1つ選びなさい。

- ①おにぎり野菜ジュース
- ②サラダと紅茶
- ③チョコレートとコーヒー
- ④ハムエッグと牛乳

次の文を読み、問題「26」、「27」に答えなさい。

20歳、女性（学生）。身長 160cm、体重 45kg。

ダンスを週に3～4回（1回60分）行っている。

ダンスのため食事の量を減らし、毎日60分以上歩くことにしている。

最近、ダンスの練習時にも疲れや息切れを感じ、友人からも顔色が悪いといわれている。

26. この女性の栄養計画について、正しいものを1つ選びなさい。

- ①BMIは20kg/m²であるため現在の体重を維持する。
- ②体重を増やすように、摂取するエネルギー量を考える。
- ③基礎代謝量を求める際には、現体重を用いる。
- ④身体活動レベルは、1.50と考える。

27. この女性の昼の食事について、最も適切なものを1つ選びなさい。

- ①揚げパンと砂糖入り紅茶
- ②野菜サラダ大盛と果物
- ③あさりのスパゲティと果物
- ④素うどんとおにぎりセット

次の文を読み、問題「28」、「29」、「30」に答えなさい。

対象者の家族構成

夫：80歳、BMI 18.4kg/m²、血圧 150/95mmHg。

以前に脳梗塞を発症、ワーファリンを服用中。最近、食事中にむせ、せき込むことが多い。

妻：75歳、BMI 20.2kg/m²、骨粗鬆症で整形外科に通院。

ある1日の食事である。

朝食：ごはん1杯、アジの干物1枚、白菜の漬物50g、ねぎのみそ汁1杯、緑茶

昼食：そば1人分（ねぎ、ほうれん草入り）、りんご1/4個

夕食：ごはん1杯、シラス干し30g、里芋の煮物（中鉢）、チンゲンサイとしいたけの煮浸し（小鉢）、わかめのみそ汁1杯

28. この夫の食事の内容や今後の工夫について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①現在の食塩摂取量は、6g以上と考えられる。
 - ②水分の制限が必要である。
 - ③野菜料理は、でき上がりを細かく刻む。
 - ④毎朝、干物のかわりに納豆を食する。
29. この妻が積極的に摂取したい栄養素とその栄養素を多く含む食品の組み合わせである。適切なものを1つ選びなさい。
- ①リン —— ちくわ
 - ②ビタミンD —— イワシ
 - ③ヨウ素 —— こんぶの佃煮
 - ④鉄 —— きな粉
30. この夫婦が間食をとる食品について、適切なものを1つ選びなさい。
- ①牛乳プリン
 - ②串団子
 - ③しょうゆせんべい
 - ④カステラ
31. 乾物について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①干しいたけを低温でもどすと、苦味が強まる。
 - ②干しいたけを熱湯でもどすと、ふっくらもどる。
 - ③乾燥わかめを水でもどすと、元の重量の10～12倍になる。
 - ④こんぶに付着している白い結晶は、グルタミン酸である。
32. 包丁や切り方について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①かつらむきには、菜切り包丁が向いている。
 - ②刺し身の「角作り」は、角のある長方形の形状をいう。
 - ③きゅうりの輪切りは、「引き切り」が適している。
 - ④「垂直押し切り」でにんじんを薄切りにすると、厚みは不均一になりやすい。

- 3 3. 加熱調理の使用温度域について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ① 圧力なべを用いた煮物は、なべ内が150℃程度になる。
 - ② 油通しは、140～160℃程度である。
 - ③ いため物は、150～200℃程度である。
 - ④ オーブを用いた魚の焼き物は、180～200℃程度である。
- 3 4. 蒸し物について、誤っているものを 1 つ選びなさい。
- ① 蒸し物は、おもに凝縮熱を利用した加熱方法である。
 - ② 茶わん蒸しは、間接蒸しである。
 - ③ 茶わん蒸しは「す立ち」やすいので、95～98℃で蒸す。
 - ④ 「しんじょ」は、魚肉のすり身に卵白を加えたものである。
- 3 5. いため物について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ① 食材の投入量は、なべ容量の2/3量が適切である。
 - ② 高温加熱のため、ビタミン類の損失が多い。
 - ③ キャベツ400gのいため油の適量は、大さじ 1 杯である。
 - ④ 八宝菜などの料理は、かたくり粉を 2 倍容量の水でといたものでとろみをつける。
- 3 6. 味について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ① 味の 5 基本味は、甘味・塩味・酸味・辛味・うま味である。
 - ② だしに少量の食塩を加えるとうま味が強まることを、対比効果という。
 - ③ 夏みかんに砂糖をつけると酸味が緩和されることを変調効果という。
 - ④ 食塩水を飲んだあと水を飲むと水が甘く感じられることを抑制効果という。
- 3 7. 電子レンジ加熱について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ① 加熱容器は、マイクロ波を吸収する材質がよい。
 - ② 野菜のブランチングに向いている。
 - ③ 塩味のついた料理や食品は、中心部が高温になりやすい。
 - ④ 冷凍食品の解凍時には、水より氷部分の方が昇温しやすい。
- 3 8. 熱源と調理と器具の関係について、適切なものを 1 つ選びなさい。
- ① ガスコンロでゆで物をする場合、アルミなべが向いている。
 - ② 電子レンジでジャムを作る場合、ほうろうなべが向いている。
 - ③ 電磁（IH）調理器でいため物をする場合、中華なべが向いている。
 - ④ ガスコンロで煮込みをする場合、耐熱ガラス（パイレックス）なべが向いている。
- 3 9. 米の調理について、適切なものを 1 つ選びなさい。
- ① ピラフは、いためた米に冷ましたスープを加えた後、炊き上げる。
 - ② 赤飯は、浸漬したもち米を蒸気の立つ蒸し器に入れ、20分間の加熱で炊き上がる。
 - ③ 好ましいすし飯の塩味は、米500gに塩小さじ 1 杯の割合である。
 - ④ 炊き込み飯の加水量は、ピラフよりも少ない。
- 4 0. 小麦粉の調理について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ① クッキーは、バターの変加量が少なくなると、割れにくくなる。
 - ② 中華まんじゅうの生地は、水蒸気圧によって膨化する。
 - ③ スポンジケーキにバターを混入する操作は、薄力粉を加える前である。
 - ④ シュー皮は、気泡の熱膨張を利用して膨化する。

4 1. 肉の調理について、正しいものを 1 つ選びなさい。

- ① ミディアムステーキは、肉の中心温度が約 75℃ になるような焼き方である。
- ② カレーやシチューでは、筋繊維が徐々に分解されて軟化する。
- ③ ハンバーグは、ひき肉に塩を添加してよく混ぜると、保水性が低下する。
- ④ ポークソテーの肉たたきは、加熱時の肉の硬化を抑える効果がある。

4 2. 魚介類の調理について、正しいものを 1 つ選びなさい。

- ① カツオやマグロを加熱すると硬化するのは、肉基質たんぱく質が多く含まれるためである。
- ② しめサバの前処理で、魚全体が白くなる位に多量の塩をふることを、霜降りという。
- ③ サケはカロテノイド系色素を含むため、加熱しても灰褐色にならない。
- ④ 潮汁は、カツオこんぶだしに具材を入れた汁物である。

4 3. 卵の調理(茶わん蒸し) について、適切なものを 1 つ選びなさい。卵液の材料は以下の条件とする。

<材料・分量> 4人分	
卵	… 2個 (正味100g)
だし	… (A) mL
塩	} 卵とだしの0.6%塩分*
しょうゆ	

- ① 卵液(卵+だし)の卵濃度は、30%である。
- ② 必要なだし(A)は、120mLである。
- ③ 600gの卵液であれば、塩は小さじ1/2弱である。
- ④ 調味以外の塩の役割として、ゲルのす立ち抑制がある。

4 4. 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 乳脂肪クリームは、植物性脂肪クリームよりも短時間の攪拌でホイップクリームができる。
- ② 牛乳に含まれるカゼインは、カスタードプディングのゲル化を促進する。
- ③ 牛乳を加えたトマトスープに凝固・分離が起こるのは、たんぱく質にカルシウムが結びついたためである。
- ④ ダマのないホワイトソースを作るには、ルウに加える牛乳の温度を80℃程度にするのがよい。

4 5. 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 圧力なべで大豆の煮豆を作る場合は、予備浸水する必要がない。
- ② 凍り豆腐は、もどすと元の5～6倍程度の重量になる。
- ③ さらしあんは、あずきをゆでてつぶし、沈殿した部分を集めたものである。
- ④ あずきの渋きりは、ふきこぼれを抑制するために行う。

4 6. 野菜類の調理について、正しいものを 1 つ選びなさい。

- ① れんこんは、ゆでるときに少量酢を入れると、軟化が促進される。
- ② 大根は、ゆでるときに塩を入れると、軟化が促進される。
- ③ にんじんは、酢漬にすると、鮮やかな色に変化する。
- ④ 細切したうどやごぼうは、水浸漬では褐変を抑制できない。

47. 芋類の調理について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①山芋の皮むきをすると手がかゆくするのは、ヤラピンが含まれるためである。
 - ②さつまいもをゆでるときにヨウバンを添加すると、煮くずれが抑制される。
 - ③じゃがいもに牛乳を加えて煮ると、軟化が促進される。
 - ④山芋が生食できるのは、チロシナーゼを含むためである。
48. ゲル化素材（寒天・ゼラチン・κ-カラギーナン）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、牛乳を加えるとゲル強度が低くなる。
 - ②2%のゼラチン液は、0.5%の寒天液よりも凝固しやすい。
 - ③寒天ゲルは融点が高いため、ゼラチンゲルよりもろい食感である。
 - ④寒天ゲルを型から取り出すときには、型の周囲を軽く温めると取り出しやすい。
49. 砂糖の調理について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①グラニュー糖で作ったスポンジケーキは、上白糖よりも焦げ色がつきやすい。
 - ②砂糖液をかき混ぜながら煮詰めると、結晶化を抑制することができる。
 - ③フォンダン、抜糸（銀糸）よりも低温の砂糖液を用いて作成する。
 - ④抜糸では、結晶の析出を抑制するためにサラダ油を加える。
50. 嗜好飲料について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①番茶はウーロン茶より抽出時間が短い。
 - ②玉露は、渋味とうま味をバランスよく抽出するために80℃で入れる。
 - ③紅茶にレモン汁を入れると、クリームダウンが起こる。
 - ④コーヒーに砂糖を入れると、対比効果により苦味が弱くなる。
51. 冷凍状態の食品の解凍について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①肉は緩慢解凍が適している。
 - ②果物は急速解凍が適している。
 - ③魚を流水解凍すると、ドリップ流出が抑えられる。
 - ④フライは、冷蔵庫で緩慢解凍したあとに揚げるとよい。
52. 調味料について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①砂糖は塩よりも、短時間で食材内部に拡散する。
 - ②食塩には、ビタミンCの酸化を抑制する作用がある。
 - ③しょうゆを加熱初期に入れると、根菜の軟化が促進される。
 - ④みそ汁に入れたもめん豆腐は、食塩の影響ですが立ちやすい。
53. 魚料理の盛りつけについて、正しいものを1つ選びなさい。
- ①アジなどを姿のまま盛りつけるときは、「頭が右、腹が手前」が表になるように盛る。
 - ②カレイを姿のまま盛りつけるときは、「頭が左」が表側である。
 - ③皮つきの切り身を盛りつけるときは、皮目を手前側にする。
 - ④アジの三枚おろしを焼いたときは、皮目を表にする。
54. デザート・菓子類の調理について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①豆沙麻球（あん入り白玉団子のごま揚げ）は、180℃で約10分揚げる。
 - ②共立てでスポンジケーキを作る場合、5℃程度で卵を泡立てると泡立てやすい。
 - ③棒寒天4gを用いた水ようかんを粉寒天で作る場合、2gにすると同程度に仕上がる。
 - ④イタリアンメレンゲは、卵白泡に砂糖を加えて泡立て、焼きかためたものである。

55. フランス料理の調理法について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①ポタージュとはピューレ状のスープのことである。
 - ②ヴァプールとは蒸すことである。
 - ③ブレゼとは砂糖と水で果物を煮る調理法である。
 - ④ラゲーとは衣揚げのことである。
56. フランス・イタリア料理の献立について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①フランスでは前菜をアンティパストという。
 - ②イタリア料理でプリモ・ピアットとは1つ目の主菜の魚料理をさす。
 - ③フランス料理では口直しのグラニテが料理間に出されることがある。
 - ④イタリア料理は、パスタやリゾットが最後に出される。
57. 中国料理の名称と説明の組み合わせとして、正しいものを1つ選びなさい。
- ①煎菜 —— 冷たい前菜
 - ②溜菜 —— とろみのついた汁物
 - ③炒菜 —— 揚げ物料理
 - ④拌菜 —— あえ物や酢の物料理
58. 洋風料理について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①イタリア料理は、世界各国の公式行事の正餐として用いられることが多い。
 - ②フランス料理は16世紀にイタリアの食文化と融合し、洗練された。
 - ③フランスでレストラン文化が生まれたのは20世紀である。
 - ④ヌーベルキュイジーヌとは「複雑な料理」という意味である。
59. ノロウイルスの特徴について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①症状が消失していれば、ヒトからヒトへ感染しない。
 - ②ヒトの腸管で増殖しない。
 - ③85～90℃以上、90秒以上の加熱により死滅する。
 - ④3%の食塩水に浸漬すると死滅する。
60. 遺伝子組換え食品の表示について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①遺伝子組換え農作物が全重量の1%以下でも表示の義務がある。
 - ②義務表示の対象となる農作物の加工品は、現在50食品群である。
 - ③従来のものと組成や栄養価などが著しく異なる農作物および加工品は対象ではない。
 - ④現在8種類の農作物が義務表示の対象となっている。