

栄養と調理技能検定

解答・解説

2 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・解説を栄養と調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	3	①現在日本では、過栄養と低栄養の問題がある。 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、飽和脂肪酸、ナトリウムがある。
2	3	①成人では、主食は、1日に5～7つ（SV）である。 ②ごはん100gには、40g相当の炭水化物を含むとしている。
3	2	①たんぱく質は、約20種類のアミノ酸が結合してできた化合物である。 ③ビタミンは、エネルギー産生栄養素以外の栄養素である。
4	2	①米に少ないアミノ酸は、リシンである。 ③アミノ酸スコアが100の植物性食品は、大豆である。
5	2	①1gあたりのエネルギー量は、たんぱく質の2倍以上である。 ③飽和脂肪酸は、魚類よりも肉類に多く含まれる。
6	2	①乳糖は、牛乳に多く含まれる。 ③砂糖はでんぷんに比べ、消化・吸収が速い。
7	3	ビタミンCは鉄の吸収を促進する。ビタミンKは血液凝固因子の形成に働く。
8	2	①ビタミンA —— 夜盲症 ③ビタミンK —— 血液凝固時間の延長
9	2	推定平均必要量は、集団に属する50%の人が必要量を満たし、同時に50%の人が必要量を満たさない摂取量である。目標量は、生活習慣病の一次予防を目的とした指標である。
10	1	②食品80kcal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3点ずつ選択する。
11	2	
12	2	
13	1	②現在の体重を維持するように設定する。 ③身体活動レベルは実際の活動レベルで設定する。
14	3	必要なエネルギー、及び栄養素は、性、年齢、体の大きさによって異なるため、性、年齢を確定する。また、現在の体重を確認する。
15	1	生活習慣病の発症には、日々の食事、運動、喫煙、アルコール飲料摂取、睡眠などが関連する。 ②食塩摂取量は、生活習慣病発症に関連する。 ③主食、主菜、副菜のパターンをそろえた食事とする。
16	3	①第二次成長期である。 ②体の大きさの男女差が顕著になる時期である。
17	2	外食機会が多いと、肉料理や揚げ物料理に偏りやすく、高エネルギー、高脂質、高塩分の食事、野菜の少ない食事になりやすい。主食、主菜、副菜がそろった定食スタイルが推奨される。 ①親子丼などの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品に副菜を組み合わせるとよい。 ③めん類を選択する場合には、揚げ物料理をさけて副菜を組み合わせることを勧める。
18	2	①体重を指標として食事量を計画する。 ③低栄養の予防のため、たんぱく質摂取量を増やす。
19	1	妊娠期は、胎児の成長のためにエネルギーや栄養素量は妊娠前に比べ多く必要になる。即ち食事量を多くする必要があり、その量が適正か否かの評価指標として体重増加量を用いる。
20	2	①有害物を希釈し排泄する。 ③血中コレステロール値を低下させる。

	解答No.	解説
21	1	主菜がないため第2群の魚介、肉、豆・豆製品、第1群の卵から主材料を選択する。調理法の重なりと調理作業を考慮する。ミネストローネではたんぱく質が少ない。
22	3	野菜料理を選択する。大学芋は揚げ料理で油が多い。はるさめサラダは主材料が穀類である。
23	2	エビフライと酢豚の肉は揚げるので脂質が多くなる。そのため、脂質を使用しない料理が適している。朝食が卵、昼食がミートソーススパゲティで肉を使用した料理なので魚を選択する。
24	2	①奈良時代、中国大陸からの文化流入に影響を受けている。 ③安土桃山時代に南蛮料理が伝来した。南蛮料理が伝来したのは、安土・桃山時代である。
25	1	②洋風料理の会食の形式では、前菜、スープ、魚・肉料理、デザート順に供される。 ③中国料理は、大皿に盛った料理が配膳される形式が一般的である。
26	3	①節分 —— 恵方巻き ②初午 —— いなりずし・しもつかれ
27	1	②アクのあるものが多い。 ③苦味や香りを生かすお浸しやあえ物、てんぷら等にする。
28	1	②箸を置くときは、箸置きに戻す。 ③箸は2本とも片手で持ち、親指と人差し指と中指を使って使う。
29	2	①日本では、正方形、長方形、扇形、木の葉の形の食器がある。 ③熱い汁物を盛りつける食器は、熱伝導率の低い椀が適している。
30	3	カレイの煮つけは右頭腹手前に盛る。皮がついた魚は皮目を向こう側に盛る。
31	3	①豆腐は、垂直押し切りにするとよい。 ②にんじんは、押し出し切りにするとよい。
32	1	緩慢解凍には、自然解凍のほかに、流水解凍や冷蔵庫内での解凍がある。 ②肉類は、緩慢解凍するとドリップの流出が少ない。 ③電子レンジ解凍は、均一に解凍されない。
33	3	①ゆで湯に酢を入れると、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、緑黄色野菜よりも少なくてもよい。
34	2	①二番だしは、だしがらに一番だしをとるときの1/2量の水を加えて煮出す。 ③家庭的なカツオこんぶだしは、水量に対し、カツオ節2%、こんぶ1%が目安である。
35	3	①白煮は、素材の白さを残すように、おもに塩と砂糖で調味した煮物である。 ②土佐煮は、しょうゆなどで煮て、削りカツオをまぶしたものである。
36	1	②強火から中火に変えて蒸す —— まんじゅう ③ずっと強火で蒸す —— 赤飯
37	1	②肉や魚のソテーの焼き始めは、強火で表面を焼く。 ③魚の直火焼きは、「強火の遠火」がよいとされる。
38	2	①投入する食材は、なべの容量の1/3～1/2程度が適量である。 ③高温短時間加熱であるため、ビタミン類の損失が少ない。
39	2	芋やドーナツは、比較的低温で時間をかける。
40	1	②電子レンジによる加熱は、加熱ムラがしやすい。 ③圧力なべで加熱時間が短縮できるのは、水の沸点が120℃前後のためである。
41	3	うるち米は比較的透明感がある。もち米は乳白色だが、表示がなくても米粒を見分けられるようにするとよい。 ①日本国内で生産される米の種類は、おもにジャポニカである。 ②米の胚乳部分はぬか層に比べて炭水化物が多い。
42	2	①重曹を用いたまんじゅうの皮はアルカリ性のため、でき上がりが黄色くなる。 ③ホワイトルウは120～130℃まで加熱する。

	解答No.	解説
43	2	①しょうが汁に浸漬すると、やわらかくなる。 ③筋切りして焼くと、焼き縮みが小さい。
44	1	②タラなどの白身魚は、筋原線維たんぱく質が多く、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多く、加熱するとかたくしまる。
45	3	①温泉卵は70℃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、85～90℃で加熱を行う。
46	2	①野菜のクリーム煮は、初めから牛乳を加えて煮込むと分離することがある。 ③乳脂肪クリームを分離させないように泡立てるには、氷水を当てて行う方がよい。
47	2	①あずきは吸水に時間がかかるため、浸水しないで加熱する。 ③黒大豆を鉄なべで煮ると、煮豆は美しい黒色になる。
48	3	①ほうれん草をゆでるとき、ふたをしてゆでると退色しやすい。 ②にんじんに含まれるカロテンは、熱に強い。
49	3	①生のきのこは約90%が水分である。 ②干しいたけは水でもどす。
50	1	②里芋を最初から調味料入りの煮汁で煮ると、煮汁の粘りが抑えられる。 ③山芋のとろろ汁は、60℃以上のだし汁を加えると粘性が低下する。
51	1	②溶解したゼラチン液は、室温ではゲル化しない。(そのため、氷水や冷蔵庫でゲル化させる。) ③牛乳を加えた寒天ゲルは、ゲル強度が低下する。
52	3	①煎茶 —— 80℃ ②ウーロン茶 —— 95～100℃
53	2	①豆腐のみそ汁の調味は、だしの重量に対して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、もどした重量に対する調味パーセントを用いる。
54	2	添加するみそ重量(g)=味つけ目標の塩分(g)×100/みその塩分%である。 味つけ目標の塩分は、 $800 \times 0.007 = 5.6(g)$ 。 $5.6 \times 100 \div 11 = 50.9(g)$
55	2	①保菌者からの感染は起こる。 ③潜伏期間は4～9日である。
56	3	①黄色ぶどう球菌 —— にぎりめし ②サルモネラ属菌 —— 食肉
57	3	①自由水を減少させる。 ②pHを下げる。
58	2	①骨粗鬆(そしょう)症のリスク低減 ③体脂肪がつきにくい食品
59	3	特定原材料として表示が義務づけられているものは、卵、乳、小麦、そば、落花生、エビ、カニ、くるみ(8品目)である。また、表示をすることを奨励されているものは、アーモンド、アワビ、イカ、イクラ、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、サケ、サバ、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、桃、山芋、りんご、ゼラチン、バナナ、カシューナッツ、ごま(20品目)である。
60	3	有機JASマークは、太陽と雲と植物をイメージしたマーク。農薬や化学肥料などの化学物質に頼らないことを基本とし、自然界の力で生産された食品を表しており、農産物、加工食品、飼料、畜産物及び藻類につけられている。

* 2023年3月9日、食物アレルギーの義務表示対象品目に「くるみ」が追加されました。