

食生活と栄養検定

解答・解説 中 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。

出題No.	解答No.	解説
1	1	食事は大きく4つの機能をもつとされ、食事から活動するためのエネルギーを得て栄養素を体内に取り込むことを生理的機能、地域や国の食文化や食習慣を次の世代に継承（けいしょう）する機能を文化的機能といいます。その他に、社会的昨日と心理的機能があります。
2	1	消費される食料に対して、自分の国で作られた割合を表す数字を「食料自給率」といいます。日本の食料自給率は、諸外国と比べて低く約38%です。米の食料自給率は最も高く97%です。（農林水産省「食料需給表」2019年度より）
3	2	動物性たんぱく質には、体内で作ることができない必須（ひつす）アミノ酸がバランスよくふくまれています。よって、植物性である米よりも、動物性の卵の方が必須（ひつす）アミノ酸がバランスよくふくまれています。
4	2	細胞膜（さいぼうまく）などの構成成分になる栄養素は脂質（しじつ）です。脂質（しじつ）はエネルギー効率がよく、少量でたくさんのエネルギーに変わる効率のよい栄養素でもあります。炭水化物は、エネルギー源となる栄養素です。
5	2	食物繊維（せんい）は、人の体では消化されませんが、腸の働きを活発にし、便通をよくして体調を整える働きがあります。糖質は消化され、エネルギー源となります。
6	1	ビタミンDは、カルシウムを吸収しやすくして、骨や歯などを丈夫にします。ビタミンAは目の働きを助け、皮膚（ひふ）、のどや鼻の粘膜（ねんまく）を健康に保ちます。
7	1	鉄は、血液中の赤血球にふくまれ、体中に酸素を運びます。不足すると貧血になりやすくなります。ビタミンB ₁ は炭水化物が体内でエネルギーに変わるときに必要です。
8	2	2群は無機質を多くふくむ食品群で、特にカルシウムを多くふくみます。ビタミンDを多くふくむ魚は1群です。
9	2	1群は、おもにたんぱく質をふくむ食品です。
10	1	ひじきなどの海藻類は2群に分類されます。4群には淡色野菜、くだものが分類されます。
11	2	きゅうりは「淡色野菜」でおもにビタミンCを多くふくむ食品群の4群です。3群は「緑黄色野菜」でおもにビタミンAを多くふくみます。5群は「穀類、いも類、砂糖類」でおもに炭水化物（糖質）を多くふくみます。
12	1	5群はおもに糖質を多くふくむ食品群であり、米、パン、めんなどの他、いも類、糖質を多くふくむお菓子や飲み物も分類されます。かぼちゃは3群で「緑黄色野菜」でおもにビタミンAを多くふくみます。
13	1	かつ丼は主食と主菜が一皿でいっしょになった料理です。そのため、主菜に分類される冷ややっこよりも、副菜に分類されるきゅうりとわかめの酢（す）の物を組み合わせる方が望ましい献立になります。
14	2	ごはんには合う主菜を1品選び、次に副菜・汁物を1～2品選ぶとよいです。
15	1	緑黄色野菜がふくまれていないため、3群の食品を組み合わせるとよいです。
16	2	2群にふくまれる、牛乳・乳製品、かいそう、小魚がいずれもふくまれていません。
17	1	不足している3群のかぼちゃを利用した煮物（にもの）を加えるほうが望ましいです。
18	2	生活リズムを整えるためには、夕ごはんはねる時刻の2時間前までにすませることが望ましいです。
19	1	朝ごはんは、体温を上げる、脳の働きを活発にする、腸の働きをよくして排便のリズムを作るなどの重要な働きがあります。
20	2	私たちの脳は、ブドウ糖をエネルギー源として使っています。カルシウムは骨や歯を作るもとになる栄養素です。

出題No.	解答No.	解説
21	1	「菜」はおかずのことです。焼きザケ、ほうれん草のおひたしの2品で二菜となります。ごはんのみそ汁があるので、この献立（こんだて）は一汁二菜になります。ごはんは数えません。
22	1	和食では、左手前には、よく手に持つごはん茶わん、右手前には汁わんを置きます。主菜は、器を置いたままにして、ごはんと交互にはしをのばして食べるため、汁わんの奥に置きます。
23	1	汁の実として野菜やいも、きのこが多くふくむみそ汁は、副菜に分類されます。肉や大豆製品を多くふくむみそ汁は、主菜に分類されます。
24	1	肉やとうふを使った料理は、おかずの中心となるため、主菜に分類されます。
25	2	ねぶりばしとは、はし先をなめることです。迷いばしとは、何を食べるか迷い、はしを行き来させることです。
26	1	アサリの旬（しゅん）は春であり、カニの旬（しゅん）は冬です。
27	1	貝類のうま味成分はコハク酸です。イノシン酸はカツオ節や煮干（にぼ）しのうま味成分で、こんぶのうまみ成分はグルタミン酸です。
28	1	西京みそは関西地方で作られる、甘（あま）くて色の白いみそです。麦みそは、「田舎みそ」ともいい、九州地方で作られ、大豆に麦こじを加えて作る、色のうすい甘（あま）口のみそです。
29	1	先祖の霊（れい）を供養する行事は「お盆（ぼん）」で、家族や親せきが集まって、精進料理などを食べます。先祖に感謝する日は「お彼岸」で、ぼたもちを食べます。「十五夜」では、収穫を祝い、上新粉で作った月見団子に里いもなどを供えて、月見をします。
30	1	煎茶（せんちゃ）、ほうじ茶ともに、茶葉を蒸して乾燥（かんそう）させます。ほうじ茶のみ、乾燥（かんそう）させてから強火でいり、香ばしさを引き出す工程があります。
31	1	調理をするときにシャツのそで口があいたまま、きちんと留まっていなくて調理のじゃまになり、危険も伴います。パーカーのひもなどにも気をつけましょう。
32	2	細菌（さいきん）をつけないためには、食材をよく洗うことのほか、こまめに手を洗うこと、まな板は肉や魚用に使用する面と野菜用の面を使い分けることなどがあります。
33	1	細菌（さいきん）を増やさないためには、食材を低温で保存することのほか、長時間室温に放置しないこと、保存する場合は、すばやく冷やすことなどがあります。
34	2	ほうれん草のソテーを作るときには、菜ばしを使って作ります。玉じゃくしは、汁物をよそう時などに使います。
35	2	ガス栓（せん）はつまみをガス管と同じ向きにするとガスが出て、垂直にするとガス栓（せん）を閉めることができます。
36	1	IHクッキングヒーターは、火を使わず、電力のみで加熱します。そのため、衣類に火が燃え移る心配がありません。素材によっては使えないなべがあります。
37	1	電子レンジ加熱では内部からあたたまるため、ソーセージ、イカ、オクラ、なすなど、薄い皮のついたものは破裂しないように切れ目をいれたり、竹ぐしで穴をあけたりして、あたためる必要があります。
38	1	食中毒を防ぐためには、食品を低温で保存する必要があります。冷蔵庫の庫内温度は、1～5℃に保っておきます。
39	1	みそ、しょうゆ、みりんの小さじ1ぱいの重さは6gです。
40	2	小口切りは、細長い材料を端から切る切り方です。切り口のことを「小口（木口）」といいます。①は、さいの目切りです。材料を約1cm角の立方体に切る切り方です。
41	1	油よごれのあるフライパンは、不要な布や紙などで油よごれをふき取ってから洗うと、環境への影響を少なくすることができます。
42	2	胚芽（はいが）精米は、もみからもみ殻（がら）とぬか層を取り除いたもの。もみからもみ殻（がら）をとったものは、玄米（げんまい）です。

出題No.	解答No.	解説
43	2	薄力（はくりき）粉は、天ぷらの衣やケーキ、菓子に適しています。パン、ギョーザの皮は、強力粉を使って作られます。
44	2	Aはバウで、カレーやシチュー、いため物豚汁などに適しています。
45	1	サバやまぐろなど赤身の魚は生のときやわらかく、加熱すると身がしまります。タラやヒラメなど白身の魚は、生のときは弾力（だんりよく）があり、加熱するとほぐれやすくなります。
46	1	ゆで卵を加熱しすぎると、卵白にふくまれるイオウと、卵黄の鉄が反応し、硫化（りゅうか）鉄というやや緑っぽい黒色の物質ができます。
47	1	豆腐（とうふ）を揚（あ）げて作る食品は、がんもどき、油あげ、厚あげなどがあります。湯葉は、豆乳を加熱して表面にできた膜のことです。
48	2	もずくは海藻（かいそう）です。こんにゃくはこんにゃくいもをすりおろして作ります。
49	1	牛乳の脂肪（しぼう）分から作ったものは、バターです。
50	1	エビは、アレルギー表示の特定原材料として表示が義務づけられている食品です。他には、カニ、小麦、そば、卵、乳、落花生の表示が義務づけられています。
51	1	生ごみは肥料にすることができ、それはまた生産へとつながります。容器や包装紙はリサイクルに回せるように捨てます。
52	1	じゃがいもや根菜類はかぶるくらいの水に入れてゆでます。
53	1	厚みのある肉や魚を焼くときは、初めに強火で表面を焼き、火を弱めて中までじっくり火を通します。
54	2	米 1 合で茶わん 2 杯分のごはんができます。
55	2	二番だしは、一番だしをとったときの半量の水を入れて、弱火から中火にかけて、沸騰（ふつとう）後 3 ～ 4 分煮出（にだ）してとります。
56	1	4人分のみそ汁を作るために、だし汁を 3 カップ用意した場合、みそは大さじ 2 杯必要です。
57	2	魚の照り焼きのつけ合わせは右手前に添えます。
58	2	生野菜のサラダはドレッシングをかけてから長くおくと、野菜の色が悪くなったり、野菜から水が出て水っぽくなったりします。そのため、食べる直前にかけます。
59	1	いもがかたいうちにだしが少なくなってしまうたら、だしを加えて、いもがやわらかくなるまで煮ます。
60	2	②のように注ぐと紅茶の色が均一になります。①のように注ぐと、右側より左側にある紅茶の色が濃くなってしまいます。