

食生活と栄養検定

解答・解説 初 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	2	食べ物には、命を保（たも）ったり、活動したり、成長したりするために必要な成分がふくまれているため、残さず食べることがたいせつです。また、食べ物は、作るにも処分（しよぶん）するときにも、環境（かんきょう）や労力（ろうりょく）が必要です。買い方、使い方、捨（す）て方を工夫して、ごみを減（へ）らす方法も考えましょう。
2	2	自然のままではなく、人の手を加えることを加工といいます。
3	1	地元でとれた農作物などをその地域で消費することを地産地消といい、旬（しゅん）の食べ物を選んで食べることを旬産旬消（しょうさんしょうしょう）といいます。
4	1	五大栄養素の中で、おもにエネルギーのもとになるのは炭水化物と脂質（ししつ）です。無機質はおもに体を作る、体の調子を整えるもとになる栄養素です。
5	2	五大栄養素の中で、おもに体を作るもとになる栄養素はたんぱく質と無機質です。脂質はおもにエネルギーのもとになる栄養素です。
6	2	脂質（ししつ）は1グラムあたり9キロカロリーのエネルギーに変わりますが、炭水化物は4キロカロリーです。したがって、脂質（ししつ）のほうが効率（こうりつ）のよい栄養素といえます。
7	2	カルシウムは無機質の一つで、骨（ほね）や歯を作るのに欠かせない栄養素です。貧血（ひんけつ）を防（ふせ）ぐ働きのある栄養素は鉄です。
8	1	ビタミンのおもな働きは「からだの調子を整える」ことです。
9	1	三色食品群の中で、おもに体を作るもとになる食品は「赤」のグループに分けられています。小魚は「赤」のグループですが、うどんは「黄」のグループ（おもにエネルギーのもとになる食品）に分けられています。
10	1	たまごはたんぱく質を多くふくむので、三色食品群の中では「赤」のグループ（おもに体を作るもとになる食品）に分けられています。
11	1	三色食品群の中で、炭水化物を多くふくむ食品は「黄」のグループ（おもにエネルギーのもとになる食品）に分けられています。さつまいもは「黄」のグループですが、みかんは「緑」のグループ（おもに体の調子を整えるもとになる食品）に分けられています。
12	2	このラーメンには、三色食品群でおもにエネルギーのもとになる「黄」のグループの中華めんと、おもに体を作るもとになる「赤」のグループのチャーシュー、たまご、のりが使われています。「緑」のグループの食品が足りないため、ほうれん草などの野菜を加えるとよいでしょう。なると（かまぼこ）は、赤のグループにふくまれます。
13	1	三色食品群で分類すると、ロールパンは黄色、牛乳（ぎゅうにゅう）は赤色になり、あと緑色が足りません。そこで、緑色の野菜サラダを足します。ウインナソーセージは牛乳（ぎゅうにゅう）と同じ赤色ですが、パンとサラダだけでは主菜となる料理が足りないので、ウインナソーセージを足すとさらに栄養のバランスがよくなります。
14	2	「ひじきの煮物（にもの）」など、海藻（かいそう）を使った料理は「副菜」です。他にも、野菜やきのこ、いもなどで作った料理も「副菜」です。「主菜」とは、おかずの中心になる料理で、魚や肉、たまごや大豆で作った料理のことです。
15	1	主食のごはん、主菜のなつとうはがあるので、副菜として具だくさんのみそしるを足すことが望ましいでしょう。焼き魚は主菜に分類されます。
16	2	主食のトースト、主菜の目玉焼き、飲み物の牛乳（ぎゅうにゅう）があるので、副菜として野菜サラダを足すことが望ましいでしょう。ウインナソーセージは主菜に分類されます。
17	1	小学生では9～11時間くらいねむるとよいといわれています。そのため、朝ごはんをしっかり食べるためには、朝6時に起きるなら、夜8時ごろにはねるようにしましょう。
18	2	午前中、元気に勉強したり動いたりするには、「朝ごはん」を食べることが大切です。朝ごはんをしっかり食べるには、1）早起きする、2）夜おそい時間に食べないようにする、3）夜は早めにねる、などに気をつけるとよいでしょう。

出題No.	解答No.	解説
19	1	「一汁（いちじゅう）三菜」の「菜」とはおかずのことです。そのため、3つのおかずとする物とごはんの献立（こんだて）を「一汁（いちじゅう）三菜」といいます。3つのおかずのうち、1つは魚や肉などのおかず（主菜）、残り2つは野菜などのおかず（副菜）を組み合わせます。
20	2	食卓（しょくたく）にひじをつく、背中を丸めるなどの悪い姿勢（しせい）ではなく、食事の際は両ひじをつかず、背筋（せすじ）をのばして、よい姿勢（しせい）で食べましょう。
21	2	白菜は冬が旬（しゅん）の野菜です。ピーマンの旬（しゅん）は夏です。
22	1	だしをとるときには、乾燥（かんそう）させたこんぶを使います。乾燥（かんそう）させることで、こんぶの中のうま味成分が取り出しやすくなるためです。
23	2	八十八夜とは、立春から数えて88日目の日のことです。立春とは、冬と春の分かれる節目の日の「節分」の翌日、2月4日頃になります。
24	1	こぶ巻きは「よろこびが広がりますように」、れんこんは「先の見通しがよくなりますように」という願いがこめられたおせち料理です。
25	2	
26	1	洋服のそでが材料や料理に入らないように、そで口はまくります。
27	2	たまごの殻（から）をさわったあとには、かならず手を洗（あら）います。
28	1	木べらは木でできています。フライ返しはフライパンの素材に合ったものを選びます。
29	1	I Hクッキングヒーターはガスや火を使わず、電力のみで加熱します。
30	2	計量カップの1カップの容量は200mLです。無洗米専用の1カップは170mLです。
31	2	刃（は）は、材料を切る部分です。
32	1	トマトのヘタのつけ根はよごれがついているので、よく洗（あら）います。
33	2	包丁で食品を切るときは、材料をおさえる手の指先をねこの手のように丸めて、包丁の腹に当てるようにします。
34	1	シューマイは蒸（む）す料理、おでんは煮る料理です。
35	1	ちくわは魚の加工品です。
36	2	たまごのからの色がちがう理由は、にわたりの種類がちがうからです。からの色はちがっても栄養はいっしょです。
37	2	1の魚はマグロです。
38	1	きな粉は大豆製品です。他に、とうふ、油あげ、なっとう、しょうゆ、みそなどがあります。
39	2	ブロッコリーは緑黄色野菜です。
40	2	れんこんは茎（くき）を食べる野菜です。
41	2	マヨネーズは、卵黄（らんおう）、酢（す）、塩、油、こしょうから作られます。
42	1	中華（ちゅうか）だしは、とり肉、とりがら、ねぎ、しょうが、ぶた肉を組み合わせで作るだしです。
43	2	消費期限とは、安全に食べられる期限のことです。
44	1	小さいあわが出ている状態（じょうたい）は、まだふっとうしていません。
45	1	いもは水からゆで、キャベツはふっとうしたお湯でゆでます。
46	2	材料は大きさと形をそろえて切ることで、均一に火がとおって仕上がります。
47	1	米はたっぷりの水で、手早く、手で大きくかきまぜるように洗います。

出題No.	解答No.	解説
48	1	煮干（にぼ）しは頭と内臓（ないぞう）を取りのぞき、こんぶといっしょに15～30分、水につけてから火にかけます。
49	2	かたゆでたまごを作るときは、はふっとう後約10分ゆでます。3～7分ゆでて作るのは半熟（はんじゅく）たまごです。
50	2	ドレッシングを作るときは、ボールに調味料〔酢（す）、塩、こしょうなど〕を入れて混ぜ、最後に少しずつ油を加え、白っぽくなるまでよく混ぜます。