

栄養と調理技能検定

標準問題

3 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。

1. 食事について、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①運動をすれば好きなだけ食べてもよい。
 - ②一人一人の必要量に合わせて食べる。
 - ③食欲がなければ食べなくてもよい。
2. 栄養素が産生するエネルギー量について、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①脂質は1 gあたり4 kcalである。
 - ②炭水化物は1 gあたり9 kcalである。
 - ③たんぱく質は1 gあたり4 kcalである。
3. たんぱく質について、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①ホルモンの成分である。
 - ②植物性食品には含まれない。
 - ③酵素成分としての働きはない。
4. 脂質の働きについて、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①体温を保つ働きがある。
 - ②血液や筋肉の構成成分である。
 - ③水溶性ビタミンの吸収をよくする。
5. 炭水化物について、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①砂糖に含まれる炭水化物はでんぷんである。
 - ②体内で炭水化物はでんぷんとして貯蔵される。
 - ③でんぷんはブドウ糖を構成成分としている。
6. 食物繊維について、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①消化酵素で消化できる。
 - ②血中コレステロール濃度を上昇させる。
 - ③腸内環境を整える。
7. ミネラルについて、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①マグネシウムはホルモンの成分となる。
 - ②カリウムは体液量を調節する。
 - ③ヨウ素は赤血球の血色素に含まれる。
8. 水溶性ビタミンとして、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①ビタミンA
 - ②葉酸
 - ③ビタミンK
9. 日本人の食事摂取基準について、正しいものを1つ選びなさい。
 - ①①わが国では、文部科学省が公表している。
 - ②17歳以下の小児は対象者としていない。
 - ③示されている数値は、習慣的な摂取量を1日当たりに換算している。

- 1 0. 食品群と炭水化物の供給源となる食品分類について、正しい組み合わせを1つ選びなさい。
- ①三色食品群 —— 赤群
 - ②6つの基礎食品群 —— 第3群
 - ③4つの食品群 —— 第4群
- 1 1. 4つの食品群について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①第1群の卵は、ビタミンA以外のあらゆる栄養素を含んでいる。
 - ②第2群の大豆のたんぱく質は、血清コレステロールを上昇させる。
 - ③第3群の緑黄色野菜に含まれる色素成分は、生活習慣病予防に有用である。
- 1 2. 4つの食品群の分類について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①肉や血を作る食品は、第1群である。
 - ②体の調子をよくする食品は、第2群である。
 - ③力や体温となる食品は、第4群である。
- 1 3. 4つの食品群と食品の分類について、正しい組み合わせを1つ選びなさい。
- ①第1群 —— さつま芋
 - ②第3群 —— 大豆
 - ③第4群 —— バター
- 1 4. 緑黄色野菜について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①ブロッコリー
 - ②きゅうり
 - ③なす
- 1 5. 料理の分類について、正しいものを1つ選びなさい。
- ①主食は、たんぱく質源となる食品を用いた料理である。
 - ②主菜は、魚や肉を主材料とする料理である。
 - ③一汁三菜は、主食、主菜、汁物の組み合わせである。
- 1 6. 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「コマ」のイラストは、1食に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを示している。
 - ②各料理・食品の1日あたりの標準量を「1つ（SV）」で表している。
 - ③食事区分は、5つの料理・食品で区分されている。
- 1 7. 1人分の料理に使われる食品とその目安量として、適切なものを1つ選びなさい。
- ①焼き魚 —— 70～100g
 - ②お浸しの青菜 —— 120～150g
 - ③みそ汁の豆腐 —— 100g
- 1 8. 1日分の献立作成の留意点について、適しているものを1つ選びなさい。
- ①主食は、朝・昼・夕食のいずれかに1回入るように考える。
 - ②主菜の主材料は、朝・昼・夕食で同じ種類にならないように考える。
 - ③主菜の調理法は、朝・昼・夕食で同じになるように考える。

19. 朝食の欠食の習慣がある男子大学生。最近疲れやすく、体重が減少傾向にある。この男子大学生に最初にすすめるコンビニエンスストアで購入できる朝食として、適しているものを1つ選びなさい。
- ①炭酸飲料とクリームパン
 - ②コーヒー（ミルク、砂糖なし）とおにぎり（こんぶ）
 - ③野菜ジュースと卵サンドイッチ

次の文を読み、問題「20」、「21」、「22」に答えなさい。

健康な18歳の女子学生の一日の食事例である。

朝食：「ごはん、目玉焼き、りんご、緑茶」

昼食：コンビニエンスストアで「ツナのサンドイッチとヨーグルト」を購入

夕食：「ごはん、豚肉のしょうが焼き、かぶの酢の物、せん切り野菜のすまし汁」

20. 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ほうれん草の卵とじ
 - ②フライドポテト
 - ③ほうれん草のお浸し
21. この女子学生の昼食にもう一品購入するものとして、適しているものを1つ選びなさい。
- ①野菜ジュース
 - ②カフェオレ
 - ③りんごジュース
22. この女子学生の夕食に組み合わせる料理として、最も適しているものを1つ選びなさい。
- ①かぼちゃの煮物
 - ②冷ややっこ
 - ③ポテトコロッケ
23. ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」の特徴として、適切なものを1つ選びなさい。
- ①食に関する社会的慣習も含んでいる。
 - ②年中行事とのかかわりは少ない。
 - ③海外の影響を受けずに、独自の食文化を育ててきた。
24. おせち料理の意味として、適切なものを1つ選びなさい。
- ①数の子は子孫繁栄を願う。
 - ②黒豆はお金持ちになることを願う。
 - ③田作りは健康を願う。
25. 日本の伝統的な行事と料理について、適切な組み合わせを1つ選びなさい。
- ①冬至 —— かぼちゃの煮物
 - ②月見 —— こんにゃくの白あえ
 - ③節分 —— ちらしずし

2 6 . 食材と旬について、適切な組み合わせを 1 つ選びなさい。

- ①サヨリ —— 冬
- ②ニシン —— 春
- ③イワシ —— 夏

2 7 . 食事マナーについて、適切なものを 1 つ選びなさい。

- ①箸を置くときは、茶わんの上に渡すように置く。
- ②ごはん茶わんは、持たずに顔を近づけて食べる。
- ③洋風料理の会食では並んでいるナイフやフォークは、外側から順次使う。

2 8 . 各国の食事マナーについて、適切なものを 1 つ選びなさい。

- ①中国料理は、大皿に盛った料理を各自取り分けて食べる。
- ②洋風料理の会食の形式では、スープ、前菜、魚・肉料理、デザートの順に食べる。
- ③日本料理では、初めにおかずを食べ、その後に飯と汁を食べる。

2 9 . 日本料理の主菜のつけ合わせの盛りつけについて、適切なものを 1 つ選びなさい。

- ①右奥に置く
- ②左手前に置く
- ③右手前に置く

3 0 . 洋風料理の食器と食具の特徴について、適切なものを 1 つ選びなさい。

- ①ナイフやフォーク等のカトラリーは、用途による種類が少ない。
- ②肉料理と魚料理に用いるナイフの種類は異なる。
- ③デザート皿はパン皿よりサイズが小さい。

3 1 . 食品の解凍について、適切なものを 1 つ選びなさい。

- ①電子レンジ解凍は解凍ムラが起こりやすい。
- ②野菜は緩慢（ゆっくり）解凍が適している。
- ③肉や魚は急速解凍が適している。

3 2 . 蒸し物について、正しいものを 1 つ選びなさい。

- ①蒸しパンの生地は、蒸気が上がる前から入れる。
- ②ほかの湿式加熱に比べて食品からの水溶性成分の溶出が少ない。
- ③カスタードプディングの加熱は、ずっと強火で行う。

3 3 . 加熱調理の火加減について、正しいものを 1 つ選びなさい。

- ①魚の干物は、弱火で焼く。
- ②薄切り肉は、弱火で焼く。
- ③チャーハンに入れる卵は、弱火でいためる。

3 4 . こんぶや野菜に含まれるうま味成分について、正しいものを 1 つ選びなさい。

- ①グルタミン酸
- ②グアニル酸
- ③イノシン酸

- 3 5 . 冷凍冷蔵庫の使用上の注意点として、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ① 冷蔵庫に保存する食品の容量は、90%程度とする。
 - ② 冷凍庫内で、食品の酸化は進行する。
 - ③ 5℃以下の低温を保っていれば、微生物は増殖しない。
- 3 6 . 電子レンジについて、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ① マイクロ波により食品自体が発熱する。
 - ② 一度に多量の食品を加熱することに適している。
 - ③ 栄養素の損失が大きい。
- 3 7 . 米について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ① 上新粉は、もち米が原料である。
 - ② 日本産米のほとんどは、長粒種である。
 - ③ アミロペクチンを多く含む米ほど、粘りが強い。
- 3 8 . 小麦粉の調理について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ① 炭水化物の含量によって、強力粉・中力粉・薄力粉に分類される。
 - ② 砂糖によりグルテン形成が促進される。
 - ③ 小麦粉重量の50～60%の液体を加えてこねた生地を、ドウという。
- 3 9 . 肉の部位と料理について、適した組み合わせを 1 つ選びなさい。
- ① 鶏肉のささ身 —— 蒸し物
 - ② 牛肉のすね —— ステーキ
 - ③ 豚肉のロース —— 煮込み
- 4 0 . 肉の調理について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ① 牛肉の脂肪がとける温度は、30～32℃である。
 - ② すねや肩肉を長時間加熱すると、コラーゲンがゼラチン化してやわらかくなる。
 - ③ 薄切りの肉を弱火で長時間加熱すると、ジューシーさが増す。
- 4 1 . 魚の特徴について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ① 魚の脂質含量は産卵後に多くなる。
 - ② 生の白身魚の肉質はかたい。
 - ③ 青背の魚はDHA（ドコサヘキサエン酸）が少ない。
- 4 2 . 魚の調理について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ① マグロは、加熱すると身がやわらかくなる。
 - ② 生のタイは、生のカツオより肉質がやわらかい。
 - ③ 生の魚に塩をふると、身がしまる。
- 4 3 . 卵の調理について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ① 卵白は、攪拌（かくはん）すると泡立つ。
 - ② 茶わん蒸しで希釈に用いるだし汁は、卵重量の 1 ～1.5倍が適している。
 - ③ 卵黄が凝固して流動性を失うのは、約50℃である。

- 4 4 . 乳・乳製品について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①軟質チーズにチェダーチーズがある。
 - ②牛乳は、温度が高くなると泡立つ性質がある。
 - ③焼き菓子を作るときに牛乳を入れると、焼き色がつきにくい。
- 4 5 . 豆類の調理について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①古い豆は、新しい豆よりもやわらかくなりにくい。
 - ②大豆は、火力が強いと煮くずれしやすい。
 - ③豆の甘煮を作るときは、最初から砂糖を加えて煮る。
- 4 6 . 野菜の調理について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①れんこんをゆでるときに、ゆで湯に塩を加えると白く仕上がる。
 - ②にんじんは、加熱によって色が変わりやすい。
 - ③淡色野菜のゆで湯量は、湯に野菜がつかう程度の量でよい。
- 4 7 . 野菜の色と色素について、正しい組み合わせを 1 つ選びなさい。
- ①にんじんのオレンジ色 —— フラボノイド
 - ②なすの皮の紫色 —— アントシアニン
 - ③赤かぶの皮の赤色 —— クロロフィル
- 4 8 . じゃが芋について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①じゃが芋は根が肥大したものである。
 - ②じゃが芋は牛乳で煮ると、やわらかくなりやすい。
 - ③ゆで湯に食塩を加えると、早くやわらかくなる。
- 4 9 . 果物の特徴について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①果物のペクチンは、ジャムのゼリー化に必要な成分である。
 - ②キウイには、脂質分解酵素が含まれている。
 - ③果物は、冷やすと甘味を弱く感じる。
- 5 0 . かんてんについて、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①かんてんのゼリーは口の中でとける。
 - ②かんてんのゼリーは離水しにくい。
 - ③かんてんは水を沸騰させて煮とかす。
- 5 1 . 調理における砂糖の影響について、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①糊化したでんぷんの老化を抑制する。
 - ②ゼラチンのゼリーをやわらかくする。
 - ③イーストの発酵を抑制する。
- 5 2 . みそ汁をだし600mL (g) で作る。0.6%塩分にするとき、みそ（塩分10%の場合）の使用量として、正しいものを 1 つ選びなさい。
- ①30g
 - ②33g
 - ③36g

5 3. 食べ物の味と温度について、正しいものを1つ選びなさい。

- ①酢の物は、冷やすと酸味が強くなる。
- ②汁物は、さめると塩味が強くなる。
- ③コーヒーは、さめると苦みが弱くなる。

5 4. 衛生的な調理について、正しいものを1つ選びなさい。

- ①調理前の手洗いでは、石けんをつけて洗った後10秒すぐ。
- ②手に化膿している傷がある場合は、直接食材に触れないように手袋を使用する。
- ③まな板は、漂白・殺菌をかねて中性洗剤の溶液につけることが有効である。

5 5. 食品の衛生的な取り扱い方として、正しいものを1つ選びなさい。

- ①じゃが芋は、こすり洗いしてから皮をむく。
- ②魚介類は塩水で洗う。
- ③ブロッコリーは、洗わずにゆでてから小房に分ける。

5 6. 冬季より夏季に多く発生する食中毒について、正しいものを1つ選びなさい。

- ①ウイルス性食中毒
- ②細菌性食中毒
- ③動物性自然毒（ふぐ）

5 7. 食中毒の原因菌の性質について、正しいものを1つを選びなさい。

- ①カンピロバクターは、嫌気性菌である。
- ②ボツリヌス菌は、好気性菌である。
- ③サルモネラ属菌は、通性嫌気性菌である。

5 8. 消費期限表示について、正しいものを1つ選びなさい。

- ①年月日で表示される。
- ②保存期間が14日程度で消費する食品に表示される。
- ③消費期限は、開封後であっても適用される。

5 9. 次のマークの中で、農林水産省による食品の表示マークとして、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 
- ② 
- ③ 

6 0. 家庭に占める容器包装廃棄物の割合として、最も多いものを1つ選びなさい。

- ①アルミ缶
- ②プラスチック
- ③紙