



# 標準問題

## 中 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. 食事の4つの機能について、アとイに当てはまる言葉の正しい組み合わせはどれですか。

(ア) 機能、(イ) 機能、社会的機能、心理的機能

- ①ア：生理的 —— イ：文化的
- ②ア：環境的 —— イ：芸術的
- ③ア：情動的 —— イ：伝統的

2. 日本の食料自給率について、アとイに当てはまる言葉の正しい組み合わせはどれですか。

アメリカに比べ日本の食料自給率は（ア）く、食料自給率が90%以上の食品は（イ）である。

- ①ア：低 —— イ：米
- ②ア：高 —— イ：魚
- ③ア：低 —— イ：大豆

3. 必須（ひつす）アミノ酸がバランスよくふくまれている食品として、正しいのはどちらですか。

- ①米
- ②卵

4. 細胞膜（さいぼうまく）などの構成成分になる栄養素として、正しいのはどちらですか。

- ①炭水化物
- ②脂質（しじつ）

5. 人の体で消化されない栄養素として、正しいのはどちらですか。

- ①糖質
- ②食物繊維（せんい）

6. カルシウムの吸収をよくする栄養素として、正しいのはどちらですか。

- ①ビタミンD
- ②ビタミンA

7. 不足すると貧血になりやすくなる栄養素として、正しいのはどちらですか。

- ①鉄
- ②ビタミンB<sub>1</sub>

8. 6つの基礎（きそ）食品群で、2群に多くふくまれる栄養素として、正しいのはどちらですか。

- ①ビタミンD
- ②カルシウム

9. 6つの基礎（きそ）食品群で、糖質を多く含む食品群として、正しいのはどちらですか。

- ①1群
- ②5群

10. 6つの基礎（きそ）食品群で、ひじきが分類される群として、正しいのはどちらですか。

- ①2群
- ②4群

- 1 1. 6つの基礎（きそ）食品群で、きゅうりが分類される群として、正しいのはどれですか。
- ① 3群
  - ② 4群
  - ③ 5群
- 1 2. 6つの基礎（きそ）食品群で、5群の食品として、正しいのはどちらですか。
- ① パスタ
  - ② かぼちゃ
- 1 3. 「かつ丼・けんちん汁」の献立（こんだて）に組み合わせるものとして、望ましいのはどちらですか。
- ① きゅうりとわかめの酢（す）の物
  - ② 冷ややっこ
- 1 4. 主食をごはんとする献立（こんだて）を立てる順番として、望ましいのはどちらですか。
- ① 副菜・汁物 → 飲み物・くだもの → 主菜
  - ② 主菜 → 副菜・汁物 → 飲み物・くだもの
- 1 5. 次の献立（こんだて）「スパゲッティーミートソース・レタスときゅうりのサラダ・牛乳」をよりよくするために、6つの基礎（きそ）食品群の中から食品を選びます。組み合わせる群として、望ましいのはどちらですか。
- ① 3群
  - ② 5群
- 1 6. ある日の朝食です。6つの基礎（きそ）食品群のうち、ふくまれていない群として、正しいのはどちらですか。
- トースト・目玉焼き・アスパラガスとベーコンソテー・じゃが芋と玉ねぎのスープ・みかん
- ① 1群
  - ② 2群
- 1 7. 6つの食品群で献立（こんだて）を作ります。次の1日の献立について、昼食に1品追加するものとして、望ましいのはどちらですか。
- 朝食：トースト・スクランブルエッグ・きのこスープ  
 昼食：おにぎり・とり肉のからあげ・りんご・ヨーグルト  
 夕食：ごはん・サケの照り焼き・キャベツのおひたし・豆腐（とうふ）のみそ汁  
 間食：クッキー・紅茶
- ① かぼちゃの煮物（にもの）
  - ② フライドポテト
- 1 8. 夕ごはんを食べる時間として、望ましいのはどちらですか。
- ① ねる時間の30分前まで。
  - ② ねる時間の2時間前まで。

19. 朝ごはんの役割について、正しいのはどちらですか。

- ①体温を上げる。
- ②体温を下げる。

20. 脳のエネルギー源として、正しいのはどちらですか。

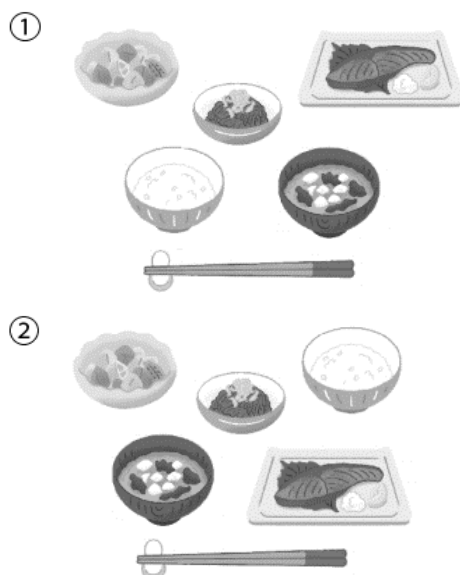
- ①カルシウム
- ②ブドウ糖

21. 次の料理の組み合わせをさす言葉として、正しいのはどちらですか。

ごはん、焼きサケ、ほうれん草のおひたし、みそ汁

- ①一汁二菜
- ②一汁三菜

22. 一汁三菜の配膳（はいぜん）として、正しいのはどちらですか。



23. 副菜と考えてよい汁物の特徴（とくちょう）として、正しいのはどちらですか。

- ①汁の実として、野菜やいも、きのこを多くふくんでいる。
- ②汁の実として、肉や大豆製品を多くふくんでいる。

24. マーボー豆腐の料理の分類として、正しいのはどちらですか。

- ①主菜
- ②副菜

25. Aさんは、食事のときにイラストのような動作をしていたら、家族に注意されました。注意された理由は何ですか。



- ①迷いばしをしていたから。
- ②ねぶりばしをしていたから。

26. 春が旬（しゅん）の魚介類はどちらですか。

- ①アサリ
- ②カニ

27. だしをとるために用いる食品とそのうま味成分について、正しい組み合わせはどちらですか。

- ①貝類 —— コハク酸
- ②こんぶ —— イノシン酸

28. みその特徴（とくちょう）として、正しいのはどちらですか。

- ①西京みそはほかのみそに比べて米こうじの割合が高い。
- ②麦みそは、「八丁みそ」ともいわれ、色の白いみそである。

29. 行事と行事食について、正しい組み合わせはどちらですか。

- ①先祖の霊（れい）を供養する行事食 —— 精進料理
- ②先祖に感謝する日の行事食 —— 月見団子

30. 煎茶（せんちゃ）とほうじ茶のちがいの説明として、正しいのはどちらですか。

- ①茶葉を乾燥（かんそう）させてから強火でいる工程があるか、ないか。
- ②茶葉を蒸すか、蒸さないか。

31. 調理をするときの身じたくで、シャツのそで口をまくった方がよい理由はどちらですか。

- ①そでが食品にふれると、食品に細菌（さいきん）がつく可能性があるから。
- ②そでが食品にふれると、そでがよごれるから。

32. 食中毒を防ぐために、野菜などの食材を洗う理由として、正しいのはどちらですか。

- ①細菌（さいきん）をやっつけるため。
- ②細菌（さいきん）をつけないため。

33. 食中毒を防ぐために、肉や魚を低温で保存する理由として、正しいのはどちらですか。

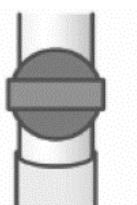
- ①細菌（さいきん）を増やさないため。
- ②細菌（さいきん）をつけないため。

34. ほうれん草をフライパンでいためるときに使う調理器具として、正しいのはどちらですか。

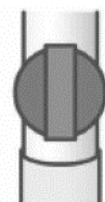
- ①玉じゃくし
- ②菜ばし

35. ガス栓（せん）があいた状態として、正しいのはどちらですか。

①



②



36. IHクッキングヒーターの特徴（とくちょう）として、正しいのはどちらですか。

- ①衣服に火が燃え移る心配がない。
- ②どんな素材のなべも使える。

37. 電子レンジで加熱するとき切れ目を入れた方がよい食品として、正しいのはどちらですか。

- ①ソーセージ
- ②ハム

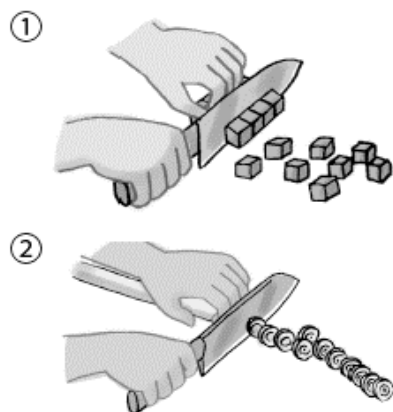
38. 冷蔵庫の庫内温度として保っておくといふ温度として、正しいのはどちらですか。

- ①1～5℃
- ②18℃以下

39. しょうゆ小さじ1ぱいの重さとして、正しいのはどちらですか。

- ①6g
- ②5g

40. 次のイラストの切り方で、小口切りとして、正しいのはどちらですか。



41. 油よごれのあるフライパンを洗う順番として、望ましいのはどちらですか。

- ①油よごれを不要な紙でふきとってから洗う。
- ②油よごれを水で流してから洗剤で洗う。

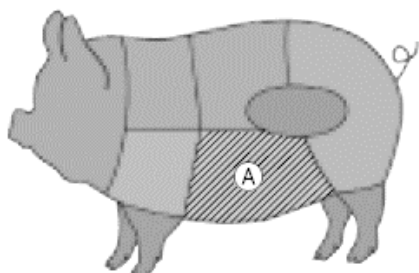
42. 米とその特徴（とくちょう）について、正しい組み合わせはどちらですか。

- ①胚芽（はいが） 精米 —— 「もみ」からもみ殻（がら）を取ったもの。
- ②精白米 —— 玄米（げんまい）からぬか層と胚芽（はいが）を取ったもの。

43. 小麦粉の種類とそれを使って作られる代表的な食品について、正しい組み合わせはどちらですか。

- ①薄力（はくりき） 粉 —— パン
- ②中力粉 —— うどん

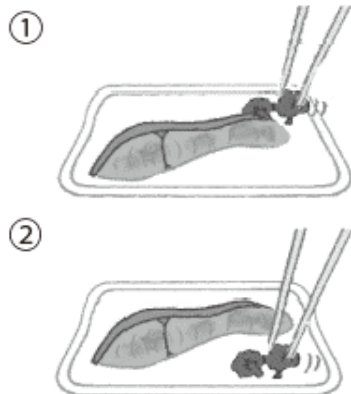
44. 次の斜線（しゃせん）Aで示したぶた肉の部位として、正しいのはどちらですか。



- ①もも
- ②バラ

45. 生のときはやわらかく、加熱すると身がしまる魚として、正しいのはどちらですか。
- ①サバ
  - ②タラ
46. 固ゆで卵を作るとき、卵をゆですぎると卵黄が黒くなる理由として、正しいのはどちらですか。
- ①卵白にふくまれるイオウと卵黄の鉄が反応するから。
  - ②卵白にふくまれる鉄と卵黄のイオウが反応するから。
47. 豆腐（とうふ）を揚（あ）げて作るものとして、正しいのはどちらですか。
- ①がんもどき
  - ②湯葉
48. 海藻（かいそう）として、正しいのはどちらですか。
- ①こんにゃく
  - ②もずく
49. マーガリンの説明として、正しいのはどちらですか。
- ①植物油を乳化させて固体にしたもの。
  - ②牛乳の脂肪（しぼう）分から作ったもの。
50. 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として、正しいのはどちらですか。
- ①エビ
  - ②イカ
51. 環境（かんきょう）に配慮（はいりょ）した生活として、望ましいのはどちらですか。
- ①生ごみは、肥料にできるようにその他のごみと分けて捨てる。
  - ②容器や包装紙は、肥料にできるようにその他のごみと分けて捨てる。
52. じゃがいものゆで方として、望ましいのはどちらですか。
- ①水からゆでる。
  - ②沸騰（ふつとう）したお湯でゆでる。
53. 厚みのある肉を焼くときの火加減はどちらですか。
- ①強火 → 弱火
  - ②弱火 → 強火
54. 茶わん 4 杯分のごはんを準備するために必要な米の量として、正しいのはどちらですか。
- ① 1 合
  - ② 2 合
55. カツオこんぶだしの二番だしのとり方として、望ましいのはどちらですか。
- ①一番だしをとったあとのこんぶとカツオ節に、一番だしのときと同量の水を入れて煮出（にだ）す。
  - ②一番だしをとったあとのこんぶとカツオ節に、一番だしのときの半量の水を入れて煮出（にだ）す。
56. 4 人分のみそ汁を作るために、だしを 3 カップ用意しました。入れるみその量として、望ましいのはどちらですか。
- ①大さじ 2 杯
  - ②大さじ 4 杯

57. 次のイラストで、魚の照り焼きのつけ合わせにゆで野菜を添（そ）える場合、お皿に置く位置として、正しいのはどちらですか。



58. 生野菜のサラダを作りました。ドレッシングをかけるタイミングとして、望ましいのはどちらですか。

- ① 食べる2時間くらい前
- ② 食べる直前

59. じゃがいもの煮物（にもの）を作るとき、いもがまだかたいのに煮汁（にじり）が少なくなったときにすることとして、望ましいのはどちらですか。

- ① だしを足してさらに煮（に）る。
- ② 火を消して調理を終える。

60. 4人分の紅茶をおいしく入れるために、ティーカップに注ぐ順番として、望ましいのはどちらですか。ティーカップは右からア、イ、ウ、エとします。



- ① ア → イ → ウ → エ → ア → イ → ウ → エ
- ② ア → イ → ウ → エ → エ → ウ → イ → ア