

食文化概論

問1 調理師の役割・使命に関する記述として、正しいものはどれか。

- 1 調理師には、調理師法に基づいた知識と技能を次代に伝えていくことまでは求められない。
- 2 調理師には、専門的知識と技能をもとに食文化の担い手として社会への貢献が求められる。
- 3 調理師には、専門調理師をめざすなどの資質の向上までは求められない。
- 4 調理師には、食料自給率や豊かな食生活の創造に配慮することまでは求められない。

問2 郷土料理の組合せとして、正しいものはどれか。

- | | | | |
|---|------|---|-----|
| 1 | 三平汁 | — | 山形県 |
| 2 | ひつつみ | — | 新潟県 |
| 3 | いも煮 | — | 長野県 |
| 4 | 治部煮 | — | 石川県 |

問3 日本の食文化史に関する記述として、正しいものはどれか。

- 1 鎌倉時代には、1日3回食が発生し始め、植物性食品のみを用いて作られる精進料理が発達した。
- 2 室町時代には、1日3回食が定着し、貴族文化が栄え饗きょう応おう食しょくの記録がみられた。
- 3 安土・桃山時代には、唐風の調理法が取り入れられ、乳製品の利用も始まった。
- 4 江戸時代には、茶の湯が流行し、懐石料理が起こり、和食の原型もみられた。

問4 日本の行事食に関する次の文の（ ）の中に入る語の組合せとして、正しいものはどれか。

「^{さいし}祭祀や年中行事は（ア）の行事で、^{さいし}祭祀では（イ）が行われ、正月に（ウ）料理、五節句には各々の食習慣を、行事食として伝承してきている。」

- | | | | | | | | | |
|---|---|----|---|---|--------------------|---|---|-----|
| 1 | ア | ハレ | — | イ | 重陽 | — | ウ | おせち |
| 2 | ア | ケ | — | イ | 直会 | — | ウ | 七草 |
| 3 | ア | ハレ | — | イ | 直会 | — | ウ | おせち |
| 4 | ア | ケ | — | イ | ^{じょうし} 上巳 | — | ウ | おもち |

問5 現代の食生活に関する記述として、正しいものはどれか。

- 1 日本では平成17年に食育基本法が制定され、「食育」を国民運動として推進する取り組みが行われている。
- 2 「フランス美食術」と「和食」は、平成22年にユネスコ無形文化遺産として登録された。
- 3 スペインで始められたスローフード運動では、自国の食文化を見直し地産地消の動きを進めてきた。
- 4 日本では、プライベートブランドの加工食品や外食などの利用で食生活の簡便化のみ進み、グルメや健康志向などはあまり認められない。

栄養学

問6 三大栄養素として、誤っているものはどれか。

- 1 たんぱく質
- 2 炭水化物（糖質）
- 3 エネルギー
- 4 脂質

問7 主に体内のはたらきを調節する栄養素の組合せとして、正しいものはどれか。

- | | | |
|---------|---|-------|
| 1 無機質 | — | ビタミン |
| 2 脂質 | — | ビタミン |
| 3 無機質 | — | エネルギー |
| 4 たんぱく質 | — | 無機質 |

問8 人体の構成成分に関する記述として、正しいものはどれか。

- 1 人体の構成成分には、年齢、性別による差はない。
- 2 人体を構成する元素は、約 60 種ある。
- 3 人体の構成元素の中で、体内存在量は窒素が最も多い。
- 4 人体の約 40%は、水分で構成されている。

問9 炭水化物と食物繊維に関する記述として、誤っているものはどれか。

- 1 炭水化物には、ぶどう糖などの単糖類、乳糖などの少糖類、でんぷんなどの多糖類がある。
- 2 炭水化物から摂取するエネルギーの割合は、45%以上が望ましく、主なものはでんぷんである。
- 3 食物繊維は、ヒトの消化酵素では消化されない、難消化性成分の総称である。
- 4 食物繊維には、ペクチンなどの水溶性食物繊維と、セルロースなどの不溶性食物繊維がある。

問10 脂質に関する記述として、正しいものはどれか。

- 1 脂質は、膵液中のアミラーゼで分解されて、小腸内で消化・吸収される。
- 2 誘導脂質には、中性脂肪と植物性のコレステロールがある。
- 3 脂質は、たんぱく質と同様に1g当たり約4kcalのエネルギーを発生させる。
- 4 リン脂質は、脳などに多く存在し、卵黄や大豆に多く含まれている。

問11 たんぱく質に関する記述として、正しいものはどれか。

- 1 たんぱく質は、人の体重の30%以上を占める構成成分であり、体の組織を作るために必要不可欠である。
- 2 必須アミノ酸は、人体内で合成されないため、リジン（リシン）・アルブミンなど8種を食物から摂取する必要がある。
- 3 たんぱく質は、吸収作用や生理作用を調節し、ホルモンや酵素の原料となる。
- 4 非必須アミノ酸は、人体内で合成されるため、グルタミン・グロブリンなど12種を食物から摂取する必要はない。

問 12 ビタミンに関する記述として、正しいものはどれか。

- 1 ビタミンAは、脂溶性ビタミンで、欠乏症には夜盲症がある。
- 2 ビタミンB₂は、水溶性ビタミンで、欠乏症には悪性貧血がある。
- 3 ビタミンDは、脂溶性ビタミンで、欠乏症には皮膚炎がある。
- 4 葉酸は、水溶性ビタミンで、欠乏症には骨軟化症がある。

問 13 無機質（ミネラル）に関する記述として、誤っているものはどれか。

- 1 カルシウムは、骨や歯をつくり、血液の凝固を助ける。
- 2 マグネシウムは、骨に貯蔵され、多くの酵素反応に関わる。
- 3 カリウムは、リンとバランスを保って高血圧を予防する。
- 4 鉄は、血液中に多く存在し、酸素の運搬に重要なはたらきをする。

問 14 消化に係する器官とそのはたらきの組合せとして、正しいものはどれか。

- | | | | |
|---|---------------------------|---|------------------------------------|
| 1 | <small>こうくう</small>
口腔 | — | 唾液マルターゼによるでんぷんの消化 |
| 2 | 胃 | — | レンニンによるたんぱく質の消化 |
| 3 | 小腸 | — | 胆汁とトリプシンによる脂質の消化 |
| 4 | <small>すい</small>
膵臓 | — | <small>すい</small>
膵リパーゼによる脂質の消化 |

問 15 肝臓のはたらきとして、誤っているものはどれか。

- 1 血液を貯蔵する。
- 2 アンモニアを胆汁で分解する。
- 3 ぶどう糖（グリコーゲン）を貯蔵する。
- 4 体内の有害物質を無毒化する。

問 16 妊娠期の栄養に関する記述として、正しいものはどれか。

- 1 妊娠期には、葉酸・鉄などに付加量が示されている。
- 2 「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、妊娠後期（末期）のエネルギー付加量は授乳婦と同じである。
- 3 妊娠高血圧症候群では、エネルギーと水分のみ制限する。
- 4 妊娠後期には、胎児の成長に合わせて脂肪エネルギー比率も高くなる。

問 17 2型糖尿病の食事療法に関する記述として、正しいものはどれか。

- 1 糖尿病の食事交換表は、1単位 100kcal とし、1単位分の食品重量のみ示している。
- 2 運動量を増やせば、食事量は自由にしてよい。
- 3 糖質、たんぱく質、脂質のバランスを適正にして、食物繊維は控える。
- 4 動脈硬化の予防のために、コレステロールの多い食品を控え、適量の植物油を摂る。

問 18 胃切除前後の食事に関する記述として、正しいものはどれか。

- 1 胃切除前には、高エネルギー・高たんぱく質・高ビタミン食とする。
- 2 胃切除後症候群には6つの代表的障害があるが、食事で配慮すべき点は全ての障害で同じである。
- 3 早期ダンピング症候群では、食後2時間以前に少量の糖分を摂る。
- 4 骨代謝障害では、カルシウムのみ補給する。

問 19 鉄欠乏性貧血の食事療法に関する記述として、誤っているものはどれか。

- 1 良質たんぱく質を十分に摂る。
- 2 食事前の緑茶は鉄の吸収を妨げるため、摂取に注意する。
- 3 非ヘム鉄の多い動物性たんぱく質や、ビタミンDを十分に摂る。
- 4 レバーや赤身の肉や魚は、食事療法の効果が期待できる。

問 20 食物アレルギーに関する記述として、正しいものはどれか。

- 1 血圧低下や意識障害を伴う「アナフィラキシーショック」は、生命に危険をもたらすことはない。
- 2 乳幼児期の食物アレルギーの3大原因食品は、鶏卵と牛乳と小麦である。
- 3 原因食物を摂取した直後に運動を行っても、アナフィラキシーは起こらない。
- 4 原因食物を摂取して1時間以内に発症する「即時型」は、少ない。

調理理論

問 21 次の記述のうち、物理的調理操作はどれか。

- 1 ニガリやカルシウムにより豆腐を作る。
- 2 冷凍食品を加温して凍結前の状態、または半凍結の状態にする。
- 3 砂糖、塩、酢による防腐性を利用し、ジャム・甘露煮、塩漬け、酢漬けを作る。
- 4 イースト菌の発酵性を利用して、パンやまんじゅうを膨らませる。

問 22 調理法の特徴に関する記述として、正しいものはどれか。

- 1 炒め物は、油を使うので味がなじみやすい。
- 2 揚げ物は、長時間で調理するため水溶性ビタミンの損失が大きい。
- 3 蒸し物は、水溶性成分、香味の損失が少ない。
- 4 煮物は、加熱しながら調味できない。

問 23 食塩の調理的特色に関する記述として、正しいものはどれか。

- 1 たんぱく質の熱凝固を促進する。
- 2 すり身の粘着力を減少させる。
- 3 小麦粉生地の粘弾性を減少させる。
- 4 野菜・果物の褐変を促進する。

問 24 味の相互作用とその例の組合せとして、誤っているものはどれか。

- | | | | |
|---|------|---|---------|
| 1 | 抑制効果 | — | 合わせ酢 |
| 2 | 抑制効果 | — | コーヒーと砂糖 |
| 3 | 対比効果 | — | だし汁に食塩 |
| 4 | 相乗効果 | — | 果汁と砂糖 |

問 25 色素成分に関する記述として、正しいものはどれか。

- 1 クロロフィル系色素は、酸性で黄褐色に、アルカリ性で鮮やかな緑色になる。
- 2 カロテノイド系色素は、酸性で赤色に、アルカリ性で青色になる。
- 3 フラボノイド系色素は、酸性で黄色に、アルカリ性で赤色になる。
- 4 アントシアニン系色素は、酸性で無色に、アルカリ性で黄色になる。

問 26 油脂の調理的特色に関する記述として、誤っているものはどれか。

- 1 食品に風味を与える。
- 2 100℃以上の高温になる。
- 3 ショートニング性を与える。
- 4 水より比重が大きく重い。

問 27 でんぷんの老化を防ぐまたは起こしにくくする方法として、正しいものはどれか。

- 1 加熱時間を短くする。
- 2 砂糖は添加しない。
- 3 温度を 0℃以下に保つ。
- 4 水分を 30～60%に保つ。

問 28 ゲル状食品の調理に関する記述として、正しいものはどれか。

- 1 カラギーナンゼリーは、寒天ゼリーに比べ離漿^{りしやう}が多い。
- 2 寒天は、強い酸とともに加熱すると固まりにくい。
- 3 普通濃度のゼラチンゼリーは、80℃以上に加熱しないと溶けない。
- 4 ゼラチンのゲル化温度は、30～35℃である。

問 29 調理施設に関する次の文の（ ）の中に入る語の組合せとして、正しいものはどれか。

「調理場の形は、作業能率をよくするためには（ ア ）が望ましい。調理室にはドライシステムとウェットシステムがあり、衛生上（ イ ）化が望まれる。」

- | | | |
|---|-------|------------|
| 1 | ア 正方形 | イ ドライシステム |
| 2 | ア 正方形 | イ ウェットシステム |
| 3 | ア 長方形 | イ ドライシステム |
| 4 | ア 長方形 | イ ウェットシステム |

問 30 厨房^{ちゆうぼう}の作業区域と作業内容との組合せとして、正しいものはどれか。

- | | | | |
|---|---------|---|-------------------|
| 1 | 清潔作業区域 | — | 食品の切断・加熱などの調理 |
| 2 | 汚染作業区域 | — | 食品の皮むき・洗浄などの下ごしらえ |
| 3 | 汚染作業区域 | — | 盛りつけや配膳 |
| 4 | 準汚染作業区域 | — | 食品の検収 |

問 31 大名おろしに関する記述として、正しいものはどれか。

- 1 包丁の腹で背骨を上からおさえる様にして頭部に向かって切り離す。
- 2 中落ちに付く身の量が多い。
- 3 中落ちは位の高い大名が食べる。
- 4 2枚おろしの一つである。

問 32 調理の5法の一つである生物（なまもの）として、誤っているものはどれか。

- 1 浸し物
- 2 和え物
- 3 酢の物
- 4 漬物

問 33 落とし蓋の効用に関する記述として、正しいものはどれか。

- 1 灰汁あくをぬく。
- 2 煮汁を蒸発させる。
- 3 材料を均一に調味できる。
- 4 空気に触れさせて材料の色を変える。

問 34 スペイン料理の特色に関する組合せとして、正しいものはどれか。

- | | | | |
|---|------------|---|--------------|
| 1 | ガリシア、バスク地方 | — | 魚介を使用した煮込み料理 |
| 2 | カスティーリャ地方 | — | 揚げ物料理 |
| 3 | アンダルシア地方 | — | パエリア |
| 4 | バレンシア地方 | — | 焼き物料理 |

問 35 卵の気泡性を利用して膨化させる食品として、正しいものはどれか。

- 1 パン
- 2 ホットケーキ
- 3 スポンジケーキ
- 4 パイ

問 36 西洋料理で使用される香草として、誤っているものはどれか。

- 1 エシャロット
- 2 シブレット
- 3 オニオン
- 4 セルフィーユ (セルフイユ)

問 37 牛脂の融解温度として、正しいものはどれか。

- 1 30～32℃
- 2 30～43℃
- 3 33～46℃
- 4 40～50℃

問 38 中国料理の材料に関する組合せとして、正しいものはどれか。

- | | | |
|----------------|---|------|
| 1 卷菜 (チュワンツアイ) | — | キャベツ |
| 2 生菜 (シャンツアイ) | — | はくさい |
| 3 白菜 (パイツアイ) | — | 糸寒天 |
| 4 洋菜 (ヤンツアイ) | — | レタス |

問 39 東南アジアの料理で使用される調味料として、誤っているものはどれか。

- 1 カピ
- 2 ナンプラー (ナムプラー)
- 3 サンバル
- 4 サテ

問 40 次の蒸し物に関する記述のうち、「けんちん蒸し」はどれか。

- 1 大根または蕪^{かぶ}のおろしを魚の上に乗せて蒸し上げ、葛あんなどをかけたもの。
- 2 細切りにしたニンジン、ゴボウなどを炒^{いた}め、崩した豆腐を加えてさらに炒^{いた}めたものを魚や鶏肉で包んで蒸し、仕上げに葛あんなどをかけたもの。
- 3 魚や鶏肉を、もどした道明寺粉で包んで蒸したもの。
- 4 魚介類のすり身に卵白ややまのいもなどを混ぜ、蒸したもの。

問 41 献立作成に関する次の文の（ ）の中に入る語として、正しいものはどれか。

「献立作成とは、飲食物を調理する目的のため、食品の合理的配合と数量を決め、調理の方法を示した（ ）を作成することである。」

- 1 食事摂取基準
- 2 食事バランスガイド
- 3 食事計画書
- 4 食品構成表

問 42 西洋料理のブイヨンに関する次の文の（ ）の中に入る語として、正しいものはどれか。

「ブイヨンは、脂肪の少ない牛肉、鶏肉、魚の身や骨、（ ）や香味野菜などを用いて、煮込んで作る。」

- 1 小麦粉
- 2 香辛料
- 3 牛乳
- 4 バター

問 43 中国料理の大菜として、誤っているものはどれか。

- 1 扒菜（パアツアイ）
- 2 飯菜（ファヌツアイ）
- 3 蒸菜（ジェンまたはジョンツアイ）
- 4 湯菜（タンツアイ）

問 44 中国料理の切り方（^{タオゴン}刀工）と説明の組合せとして、正しいものはどれか。

- | | | |
|-------------|---|--------|
| 1 直切（チーチエ） | — | 押し切り |
| 2 推切（トイチエ） | — | 押し切り |
| 3 鋸切（チューチエ） | — | 押し引き切り |
| 4 拉切（ラーチエ） | — | 垂直切り |

問 45 カリフラワーを白くゆでる際に用いる材料として、誤っているものはどれか。

- 1 重曹
- 2 小麦粉
- 3 酢
- 4 米のとぎ汁

問 46 すしのタネについて、光りものに当てはまらないものはどれか。

- 1 ブリ (ハマチ)
- 2 コハダ
- 3 アジ
- 4 サヨリ

問 47 西洋料理のソース・ヴィネグレット (フレンチドレッシング) に関する記述として、正しいものはどれか。

- 1 あらびきこしょうに卵黄と水を加えて泡立てたものに、溶かしバターの上澄みを少しずつ加えて乳化させ、レモン汁や塩を加えて調味したもの。
- 2 酢、塩、こしょうをまぜ合わせ、油を加えて白濁するまでよくまぜたもの。
- 3 甲殻類の殻やコライユ (甲殻類のみそなど)、野菜類、小麦粉、フュメ・ド・ポワソンなどを煮詰めて作る。
- 4 ルー・ブランをフォン・ド・ヴォーでのばし、ミルポワとトマトピューレーを加えたもの。

問 48 中国料理の干貨^{ガンフウオ}の戻し方の組合せとして、正しいものはどれか。

- | | | | |
|---|------------|---|---------|
| 1 | 泡発（パオファー） | － | 湯に浸して蒸す |
| 2 | 煮発（チューファー） | － | 湯で煮る |
| 3 | 燻発（メンファー） | － | 水に浸す |
| 4 | 蒸発（チョンファー） | － | 土鍋で煮込む |

問 49 椀物^{わん}の種類に関する記述として、誤っているものはどれか。

- 1 潮仕立てとは、すっぽん、おこぜやうなぎを用いて酒をたくさん使い、長時間煮込んだ汁である。
- 2 すり流し仕立てとは、材料を十分にすり潰したものや、裏ごししたものをだしでのばして作る。
- 3 吉野仕立てとは、すまし仕立ての汁に水溶き葛粉でとろみをつけたもの。
- 4 酒かす仕立てとは、主に塩蔵した魚から塩気とうま味を引き出し、野菜とともに煮て、酒かすを溶き入れたものである。

問 50 イタリア料理に関する記述として、正しいものはどれか。

- 1 アンティパストは、冷製のみである。
- 2 コントルノは、スープのことである。
- 3 セcond・ピアットは、コースのメインとなる料理である。
- 4 フォルマッジョ（チーズ）は、プリモ・ピアットである。