

# 2019 年度調理師試験問題

## 【 注 意 事 項 】

- 試験問題は、Ⅰ 公衆衛生学(9 問)  
Ⅱ 食 品 学(6 問)  
Ⅲ 栄 養 学(9 問)  
Ⅳ 食品衛生学(15 問)  
Ⅴ 調 理 理 論(18 問)  
Ⅵ 食文化概論(3 問)  
の 6 科目、計 60 問あります。全てに解答してください。
- 試験時間は午後 2 時から午後 4 時までの 2 時間です。
- 本試験はマークシート方式です。  
解答用紙への記入は、必ず黒鉛筆を使用してください。
- 解答用紙に受験番号と氏名・フリガナを、忘れずに記入及びマークしてください。

〈記入例 1〉

フリガナ	ショクヒン	ヤスコ
氏 名	食 品	安 子

受 験 番 号			
0	0	0	1
①	①	①	●
②	②	②	②
③	③	③	③
④	④	④	④
⑤	⑤	⑤	⑤
⑥	⑥	⑥	⑥
⑦	⑦	⑦	⑦
⑧	⑧	⑧	⑧
⑨	⑨	⑨	⑨
●	●	●	○

- 問題の答えは、必ず解答用紙に記入してください。
- 答えは、1 問につき 1 つしかないので、2 つ以上にマークすると不正解となります。

〈記入例 2〉

例題 1 奈良県庁の所在地として、正しいものを 1 つ選びなさい。

- ① 奈良市
- ② 大和郡山市
- ③ 橿原市
- ④ 大和高田市

1	●	②	③	④
---	---	---	---	---

正解は、「① 奈良市」なので、上のようにマークする。

- 解答用紙は、直接機械にかけて読みとります。  
誤って記入した場合は、跡が残らないよう消しゴムできれいに消してください。  
消し跡が残っていたり、マーク欄が汚れていると、不正解になることがあります。  
折り曲げたり汚したりしないよう注意してください。
- 問題用紙は、持ち帰ってください。

指示があるまで開いてはいけません

# I 公衆衛生学

- 1 世界保健機関（WHO）の憲章における「健康」の定義に関する記述で、（ ）に入る語句として、**正しいもの**を1つ選びなさい。
- 「健康とは、肉体的、（ A ）および（ B ）に完全に良好な状態であることであり、単に疾病または虚弱でないということだけではない。」
- （ A ） （ B ）
- ① 精神的 — 経済的
  - ② 精神的 — 社会的
  - ③ 文化的 — 経済的
  - ④ 文化的 — 社会的
- 2 日本の衛生統計に関する記述として、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 老年人口とは、65歳以上の人口である。
  - ② 平均寿命とは、0歳児の平均余命である。
  - ③ 平成29年人口動態統計の結果、主要死因別にみた死亡率（人口10万対）の第1位は悪性新生物（がん）である。
  - ④ 平成29年人口動態統計の結果、合計特殊出生率は、2.0である。
- 3 平成29年国民健康・栄養調査の結果に関する記述のうち、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 20歳代女性のやせの割合は、30%を超えている。
  - ② 野菜の平均摂取量は、350gに達していない。
  - ③ 朝食の欠食率は、年齢階級別にみると、男女ともに20歳代で最も高い。
  - ④ 30～40歳代男性の習慣的に喫煙している者の割合は、約40%である。
- 4 生物と、その生物が媒介する感染症の組み合わせで、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① ネズミ — ペスト、ウイルス病
  - ② 蚊 — 日本脳炎、マラリア
  - ③ ハエ — 発疹熱、回帰熱
  - ④ ゴキブリ — 赤痢、腸チフス

5 熊本県水俣湾流域で発生した公害である、**水俣病の原因物質**を1つ選びなさい。

- ① 有機水銀
- ② 亜硫酸ガス
- ③ カドミウム
- ④ ヒ素

6 感染症と、その感染症の主な感染経路の組み合わせで、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① コレラ — 血液感染
- ② 結核 — 飛沫感染
- ③ 梅毒 — 接触感染
- ④ 腸管出血性大腸菌感染症 — 経口感染

7 生活習慣病に関する記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 生活習慣病とは、個人の生活習慣が深く関与する病気の総称である。
- ② 肥満のタイプは「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」に分けられ、内臓脂肪型肥満の方が、生活習慣病を発症するリスクが高い。
- ③ 高血圧症は、脳血管疾患、心疾患等を発症させる危険因子である。
- ④ 糖尿病は、膵臓ホルモンのインスリンの過剰分泌による、糖代謝異常疾患である。

8 国立がん研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12カ条」に、**記載されていないもの**を1つ選びなさい。

- ① バランスのとれた食生活を
- ② 塩辛い食品は控えめに
- ③ たばこはほどほどに
- ④ 適度に運動

9 母子保健に関する記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 母子保健法により、妊娠した者は、すみやかに妊娠の届け出を行うこととされている。
- ② 母子健康手帳は、都道府県から交付される。
- ③ 母子健康手帳は、妊娠、出産、育児を通じて一貫した母子の健康記録である。
- ④ 出生時の体重2,500g未満の児を、低出生体重児という。

## Ⅱ 食 品 学

- 10 食品に含まれる水分についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 食品中の水分で、微生物が利用できるのは、結合水である。
  - ② ジャガイモの水分は、生のものでは、成分全体の約80%である。
  - ③ きのこと類の水分は、生のものでは、成分全体の90%以上のものが多い。
  - ④ 日本食品標準成分表2015年版において、絹ごし豆腐は、木綿豆腐より水分が多い。
- 11 穀類についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 米のタンパク質は、オリゼニンが主成分である。
  - ② 米の胚芽には、ビタミンAが豊富に含まれている。
  - ③ 強力粉は、薄力粉に比べてタンパク質の含有量が多い。
  - ④ そばには、動脈硬化を防ぐ効果のあるルチンが含まれる。
- 12 動物性食品の脂質についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 獣鳥肉類の脂質は、多価不飽和脂肪酸を多く含んでいる。
  - ② 魚類の脂質の含有量は、時期による変動が大きい。
  - ③ 卵黄には、レシチンなどのリン脂質が多く含まれている。
  - ④ アイスクリームは、乳固形分を15%以上含み、うち乳脂肪分を8.0%以上含んでいる。
- 13 大豆についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① デンプンがほとんど含まれていない。
  - ② アミノ酸のリジン（リシン）が多く含まれている。
  - ③ 有害物質のトリプシンインヒビターを含んでいる。
  - ④ 脂質の含有率は、約35%である。
- 14 食品とその成分の組み合わせで、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① ほうれん草 —  $\beta$ -カロテン
  - ② ジャガイモ — ソラニン
  - ③ こんにゃく — イヌリン
  - ④ 茶 — テアニン

15 食品の貯蔵法についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 塩蔵法では、食塩で水分活性を低下させることにより、微生物の発育を防いでいる。
- ② 冷凍法では、食品を凍結点以下で貯蔵することにより、細菌を死滅させている。
- ③ 燻煙法では、乾燥と、煙中の成分の抗酸化性ならびに抗菌作用を利用して、食品の保存性を高めている。
- ④ ガス貯蔵法では、気体組成を人工的に変えることで青果物の呼吸作用などを抑え、品質保持効果を高めている。

### Ⅲ 栄 養 学

- 16 人体における栄養素の働きについての記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。
- ① エネルギー供給源となる栄養素は、炭水化物と脂質の2つのみである。
  - ② ビタミンは、生体機能を調節する働きがある。
  - ③ 無機質は、体の組織を作る構成成分ではない。
  - ④ タンパク質は、体の組織を作る構成成分ではない。
- 17 次のうち、ヒトの消化酵素で**分解できないもの**を1つ選びなさい。
- ① ペクチン
  - ② グリコーゲン
  - ③ 蔗糖（スクロース）
  - ④ 麦芽糖（マルトース）
- 18 食品のアミノ酸についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① まぐろのアミノ酸価は、100である。
  - ② 鶏卵のアミノ酸価は、100である。
  - ③ 大豆のアミノ酸価は、60である。
  - ④ 精白米の制限アミノ酸は、リジン（リシン）である。
- 19 タンパク質についての記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。
- ① 炭素、酸素、水素の3種の元素のみで構成されている。
  - ② 必須アミノ酸は、6種ある。
  - ③ タンパク質は、アミラーゼによってアミノ酸に分解される。
  - ④ タンパク質は、多数のアミノ酸がペプチド結合したものである。
- 20 コレステロールについての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、コレステロールの摂取基準が定められている。
  - ② 細胞膜の構成成分である。
  - ③ 胆汁酸の材料となる。
  - ④ 魚油には、血中コレステロールの増加を抑える働きがある。

21 ビタミンについての記述で、( )に入る**正しい語句の組み合わせ**を1つ選びなさい。

ビタミンB<sub>1</sub>(チアミン)は水に( A )、欠乏すると( B )になる。主に( C )が体内に入ってエネルギーとして利用されるときに、必要な栄養素である。

- |     | ( A ) | ( B )  | ( C )  |
|-----|-------|--------|--------|
| ○ ① | 溶けやすく | — 脚気   | — 炭水化物 |
| ②   | 溶けにくく | — ペラグラ | — 炭水化物 |
| ③   | 溶けやすく | — ペラグラ | — 脂質   |
| ④   | 溶けにくく | — 脚気   | — 脂質   |

22 ミネラルについての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① ヨウ素は、甲状腺の機能に関与する。
- ② カリウムの摂取不足は、高血圧症を引き起こす。
- ③ コバルトは、ビタミンB<sub>12</sub>の構成成分である。
- ④ マンガンが欠乏すると、味覚障害が起こる。

23 各ライフステージの栄養についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 妊婦及び妊娠の可能性のある女性は、葉酸の摂取不足に留意する。
- ② 離乳は、生後5・6ヶ月頃から始める。
- ③ 学校給食摂取基準では、脂質の摂取量を総摂取エネルギーの35～40%に設定されている。
- ④ 高齢期は、体重低下に留意し、低栄養にならないよう注意する。

24 2型糖尿病についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 肥満が、発症の誘因となることがある。
- ② 膵臓のランゲルハンス島のβ細胞が破壊されることにより起こる。
- ③ インスリンの分泌はあるが、インスリンの作用が低下する。
- ④ 日本の糖尿病患者の90%以上は、2型糖尿病である。

## IV 食品衛生学

- 25 微生物の増殖とpHについての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 一般的に、細菌の発育可能pHは、4.0～10.0である。
  - ② 一般的に、細菌の最適pHは、5.0～5.6である。
  - ③ 一般的に、カビや酵母の最適pHは、6.0～6.5である。
  - ④ 最適pHから離れた環境で、微生物の増殖を抑えることができる。
- 26 真菌（カビ）が産生する毒素の名称として、**正しいもの**を1つ選びなさい。
- ① エンテロトキシン
  - ② シガトキシン
  - ③ テトロドトキシン
  - ④ マイコトキシン
- 27 食中毒の原因食品と、原因微生物の組み合わせで、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 鶏卵 — サルモネラ
  - ② にぎり飯 — 黄色ブドウ球菌
  - ③ 鶏肉 — 腸炎ビブリオ
  - ④ 真空包装食品 — ボツリヌス菌
- 28 食中毒についての記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。
- ① 直近5年（平成26年～平成30年）では、年間の事件数が5,000件を超えている。
  - ② 直近5年（平成26年～平成30年）では、年間の患者数は5,000人以下である。
  - ③ 化学性食中毒は、季節と関係なく発生する。
  - ④ 夏期には、ウイルス性食中毒が増える。



29 自然毒食中毒の原因食品と、その病因物質の組み合わせで、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① タマゴテングタケ — ヒスタミン
- ② じゃがいも — アミグダリン
- ③ 青梅 — シクトキシン (チクトキシン)
- ④ トリカブト — アコニチン

30 ふきんやタオルの消毒法について、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① 低温殺菌
- ② ろ過除菌
- ③ 超高温殺菌
- ④ 煮沸消毒

31 保存料についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 食品中で、微生物が増殖するのを抑える。
- ② 殺菌効果が高いものが多い。
- ③ 使用基準が定められているものがある。
- ④ 主なものとして、ソルビン酸が挙げられる。

32 着色料として、タール色素が**使用できるもの**を1つ選びなさい。

- ① マーマレード
- ② しょう油
- ③ みそ
- ④ チョコレート

33 放射線照射食品についての記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① 国内では、香辛料に対する放射線の照射が認められている。
- ② 国内では、乾燥野菜に対する放射線の照射が認められている。
- ③ 国内で、食品への照射が認められている放射線は、ベータ ( $\beta$ ) 線である。
- ④ 国内で、食品への照射が認められている放射線は、ガンマ ( $\gamma$ ) 線である。

34 遺伝子組換え表示の**対象とならない**農作物を1つ選びなさい。

- ① 大豆
- ② 粳米<sup>うるち</sup>
- ③ ばれいしょ
- ④ とうもろこし

35 HACCPについての記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① Hazard Analysis and Critical Cooking Pointの略である。
- ② HACCPプラン作成のための7原則12手順が示されている。
- ③ 微生物検査が必須である。
- ④ 工程を監視した結果を記録する必要はあるが、保管を省略することができる。

36 調理施設設備の衛生管理についての記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① 食品倉庫では、乾燥食品と生鮮食品を区別して保管するのが望ましい。
- ② 一般的に、冷蔵庫は15℃程度を保つことが望ましい。
- ③ 調理に従事しない者が、調理場に自由に入出りできることが重要である。
- ④ ごみ処理設備は、清潔区域内に設置する。

37 調理師名簿に登録される事項のうち、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 本籍地都道府県名（日本の国籍を有しない者については、その国籍）
- ② 登録年月日
- ③ 生年月日
- ④ 業務に従事する住所地

38 本籍地が京都府で、住所地が三重県のAさんが、大阪府の調理師養成施設を卒業し、奈良県の調理師試験に合格した。この場合、免許の申請先として**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① 京都府
- ② 三重県
- ③ 大阪府
- ④ 奈良県

39 「飲食に起因する衛生上の危害の発生を防止し、もって国民の健康の保護を図ること」を目的として掲げる法律として、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① 食品衛生法
- ② 食品安全基本法
- ③ 健康増進法
- ④ 食育基本法

## V 調理理論

- 40 非加熱調理操作の組み合わせのうち、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 計量 — 物理的調理操作
  - ② 乳化 — 化学的調理操作
  - ③ 圧搾 — 化学的調理操作
  - ④ 粉碎 — 物理的調理操作
- 41 調理操作についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 切断の操作により、食品の食べられない部分を除き、食べやすい形に整える。
  - ② かくし包丁は、盛りつけたときに見えないように、食材の裏側などに切り目を入れる方法である。
  - ③ 切断により、表面積が広がり、熱伝導が悪くなる。
  - ④ 面取りにより、煮くずれを防ぐ。
- 42 解凍に関する記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 自然解凍は、室温で行う。
  - ② 水中解凍は、食品をポリエチレン等の袋に入れて水中に漬けるか、流水中で行う。
  - ③ 加熱解凍は、凍結状態のまま加熱調理を行う。
  - ④ 電子解凍は、電子レンジを用いる方法である。
- 43 野菜と、そのあく抜きに使用する物質の組み合わせで、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① たけのこ — 米のとぎ汁
  - ② ほうれん草 — 食塩
  - ③ カリフラワー — 重曹
  - ④ れんこん — 酢
- 44 炒め物についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 炒める時の油の使用量は、通常、材料の20～30%である。
  - ② 材料は、均一に加熱できるように、形、大きさをそろえる。
  - ③ 脂溶性ビタミンの吸収が良くなる。
  - ④ 栄養成分の損失が少ない。

- 45 <sup>うるち</sup> 粳米の炊飯についての記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。
- ① 飯のおいしさは米の品質で決まり、水加減や火加減は、影響しない。
  - ② 米の加熱前の浸漬時間は、普通10分～20分である。
  - ③ 炊飯時の水の量は、米の重量の1.1倍である。
  - ④ 沸騰後100℃に20分間保つ火加減にして、米のデンプンを $\alpha$ -デンプンにする。
- 46 次の鍋のうち、**最も熱伝導率の大きいもの**を1つ選びなさい。
- ① アルミニウム鍋
  - ② ステンレス18-8鍋
  - ③ 土鍋
  - ④ 鉄鍋
- 47 味覚の相互作用のうち、**味の抑制効果を利用したもの**を1つ選びなさい。
- ① だし汁に食塩
  - ② こんぶとカツオの混合だし
  - ③ すいかに食塩
  - ④ コーヒーと砂糖
- 48 料理と、その料理を作成する際のオーブンの温度の組み合わせの記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。
- ① シュークリームの皮 — 120～140℃
  - ② プディング — 190～200℃
  - ③ ホイル焼き — 230～250℃
  - ④ パイ — 130～160℃
- 49 食物の色の変化についての記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。
- ① ほうれん草は、酢を加えると、鮮やかな緑色になる。
  - ② 赤かぶを酢に漬けると、青色になる。
  - ③ 肉に含まれるミオグロビンは、加熱するとピンク色のニトロソミオグロビンになる。
  - ④ さつまいもを鉄鍋で煮ると、緑色になる。

50 食物と香りの組み合わせのうち、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① ねぎ類 — 硫化アリル
- ② かんきつ類 — リモネン
- ③ りんご — 酢酸イソアミル
- ④ きゅうり — トリメチルアミン

51 小麦粉についての記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① 小麦粉に含まれる主なタンパク質は、グリシニンである。
- ② かん水等でアルカリ性になると、黄色になる。
- ③ 小麦粉に水分を含ませた塊のうち、流動性のないものをバターという。
- ④ 天ぷらには、強力粉を用いる。

52 いも類の調理特性についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 煮物やシチューには、メークインが適する。
- ② マッシュポテトには、新じゃがいもが適している。
- ③ さつまいもに含まれる酵素のβ-アミラーゼは、デンプンを分解して甘味を増す働きがある。
- ④ さつまいもの切り口から出る乳液状の物質は、ヤラピンである。

53 鶏卵の調理についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 茶碗蒸し、卵豆腐など卵の混合液は、急激に加熱するとスガ立つ。
- ② 卵黄中のレシチンは、油脂を乳化する作用がある。
- ③ 温泉卵は、80～85℃で20～30分の加熱でできる。
- ④ 固ゆで卵の卵黄の周りが暗緑色になるのは、硫黄と鉄分が化合するためである。

54 牛乳についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 牛乳を40℃以上に加熱すると、熱変性により表面に皮膜が生じる。
- ② 牛乳を用いた煮込み料理では、野菜や肉類、貝類中の有機酸や塩類によりタンパク質成分が凝固して口当たりが悪くなる。
- ③ 魚介類やレバーを牛乳に浸けると、生臭さを消すことができる。
- ④ 牛乳中の主なタンパク質は、アルブミンである。

55 調理設備についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 調理場の面積は、食事内容や規模により異なるが、食堂の1/3の面積が一般的である。
- ② 調理場の構造は、掃除しやすく、なるべく簡単な方が使いやすい。
- ③ 交差汚染させない動線を考えた作業区分にする。
- ④ 衛生上、ウェットシステム化が望ましい。

56 大量調理に用いられる機械、器具と、その使用目的について、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① ミートチョッパー — 挽き肉
- ② ブロイラー — 焼き物
- ③ スライサー — 皮むき
- ④ フライヤー — 揚げ物

57 特定給食の献立作成の条件についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 施設の目的を把握する。
- ② 対象者を把握する。
- ③ 栄養バランスがとれている。
- ④ 食材料費の予算を優先し、食べる人の満足度は考慮しない。

## VI 食文化概論

58 日本の行事食に関する次の組み合わせのうち、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 正月 — おせち料理、雑煮
- ② 小正月 — 小豆がゆ
- ③ 端午の節句 — ちまき、かしわ餅
- ④ 冬至 — 菊酒、菊飯

59 次の郷土料理に関する組み合わせのうち、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 石狩なべ — 鮭と野菜で作るみそ仕立ての鍋料理
- ② ずんだ餅 — 小豆をゆでてすりつぶしたものを調味し、つきたての餅に絡めたもの
- ③ おやき — 小麦粉で作った皮に、野菜のあえ物、煮物、漬物などを包み込み、焼いたり蒸したりしたもの
- ④ からしれんこん — れんこんの穴に辛子みそを詰めた天ぷら

60 次の各国の料理と、その代表的な料理の組み合わせのうち、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① スペイン料理 — パエリア
- ② ドイツ料理 — ボルシチ
- ③ ロシア料理 — ガスパチョ
- ④ イタリア料理 — ローストビーフ