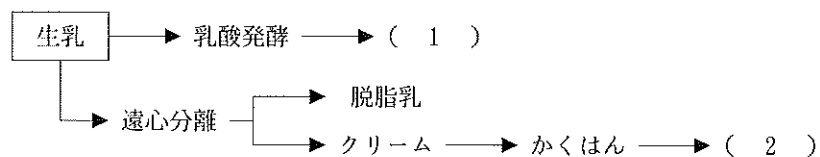


3 級 筆 記 問 題

- 次の文中の（ ）に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。
炭水化物は、ぶどう糖や果糖などの単糖類を基本単位とする化合物で、人の消化酵素で分解される糖質と、消化されにくい（ ）に分類される。
- 次の(1)・(2)に最も関係の深いものを、アからエまでの中からそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
(1) ペクチン (2) グルコマンナン
ア 海藻 イ くだもの ウ 野菜 エ こんにゃく
- 次の(1)から(5)の文の中から、誤っているものを二つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。
(1) 動物性の食品は、必須アミノ酸を多く含み、良質のたんぱく質源である
(2) たんぱく質は身体をつくるもとになる栄養素であるとともに熱量素でもある
(3) 必須アミノ酸はどの食品にも含まれているが、これを含む量が多い食品ほど良質な食品といえる
(4) 高校生は成人より良質たんぱく質を多く摂取しなければならない
(5) たんぱく質は毎食平均して必要量をとらなければならないが、それは動物性たんぱく質でも、植物性たんぱく質でもよい
- いよかんを正味150g食べるには何g購入すればよいか計算しなさい。ただし、廃棄率は40%とし、小数点以下は切り上げて整数で解答欄に記入しなさい。
- 下図は、牛乳の加工品の製法を示したものである。(1)・(2)に最も適する加工品名を解答欄に記入しなさい。



- 次の文中の(1)・(2)に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。
小麦は製粉して利用される。小麦粉の性質は、含まれる（ 1 ）の量によって決まる。（ 1 ）の主なもの、（ 2 ）・グリアジンであり、これらは水を加えてこねると互いにかみ合い、グルテンを形成する。これは生地には粘りや弾力を持たせる。
- 次の(1)・(2)に最も関係の深いものを、アからエまでの中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
(1) 魚 (2) 牛乳
ア カルシウムとりんの比率が、約1：1なので利用効率が良い
イ アミノ酸組成が優れたたんぱく質やレシチンを含む
ウ 必須アミノ酸であるリシン（リジン）を多く含むので、白米を主食としている日本人には古くから大切なたんぱく質給源である
エ でんぷんを多く含む食品である

- 次の(1)・(2)の調理操作の目的について、アからオまでの中から最も適するものを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
(1) こんにゃくを手でちぎる (2) ジャがいもの芽を除く
ア うまみ成分をでやすくする イ 味をしみこみやすくする ウ あくを抜く
エ 食品の安全性を高める オ 煮くずれを防ぐ
- 次の(1)・(2)の問いについて、アからエまでの中から最も適するものを一つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
(1) マヨネーズソースの材料のうち、卵黄はどんな役割をするか。
ア 栄養を高める イ 乳化を助ける ウ 味をよくする エ 色をよくする
(2) 水からゆでた方がよいものはどれか。
ア そうめん イ さやえんどう ウ たけのこ エ ほうれんそう
- 牛乳かん（牛奶豆腐）を作る場合、次の(1)・(2)の問いについて、アからエまでの中から最も適するものを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。（粉寒天を使用するものとする）
(1) 濃度は何パーセントが適しているか。
ア 0.1% イ 0.5% ウ 3% エ 5%
(2) 牛乳かんにシロップを加えて浮かせるには、それぞれの砂糖濃度をどうすればよいか。
ア シロップより寒天の砂糖の量を多くし比重を重くする
イ シロップと寒天の砂糖の量を同じにする
ウ シロップの砂糖の濃度を寒天の濃度より濃くする
エ シロップの砂糖の濃度を寒天の濃度より薄くする
- 次の(1)・(2)の問いの答えを解答欄に記入しなさい。ただし、1人分は150mlとし、塩分濃度は0.8%とする。
(1) 5人分の汁物を作る場合、塩としょうゆの塩分割合を1：1とする時、しょうゆは何g使用したらよいか。ただし、しょうゆの塩分含有量は約16%とする。
(2) (1)の場合、しょうゆは大きじで何杯か、答えなさい。

問 題	1	2		3	4	5		6		7		8		9		10		11			
		(1)	(2)			(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)		
3 級 (第45回)																				大きじ	
解 答					g															g	杯
得 点																					
学 校 名	高 校			学 年		組		番 号		氏 名							合 計				

3 級 筆 記 問 題

1. 次の(1)・(2)の文は、現代の食事形態について述べたものである。それぞれに最も適する語句をアからエまでの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) いっしょに食卓を囲んでいても、一人ひとりがそれぞれ別々のものを食べること
- (2) 家庭内で食材から調理して食べること

ア 中食 イ 個食 ウ 孤食 エ 内食

2. 次の（ ）内に、最も適する語句を解答欄に記入しなさい。

多価不飽和脂肪酸のリノール酸やリノレン酸は、体内で作られないが、成長には必要なので（ ）といわれる。

3. 次の(1)・(2)の栄養素を摂取する場合、どの食品を食べればよいか、アからオまでの中から一つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) たんぱく質 (2) ビタミンA

ア いちご イ カリフラワー ウ ラード エ 大豆 オ ほうれんそう

4. なすを正味80g食べるには何g購入すればよいか計算しなさい。ただし、廃棄率は10%とし、小数点以下は切り上げて整数で解答欄に記入しなさい。

5. 次の(1)・(2)に、最も適する語句をアからオまでの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

魚の血合い肉には、脂質やその他の栄養分が多い。無機質では、りん、(1), カルシウムを含み、ビタミンでは特に(2)の給源としてすぐれている。

ア ビタミンD イ カリウム ウ ビタミンC エ マンガン オ 鉄

6. 次の(1)・(2)の食品の選び方について、最も適するものをアからエまでの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 豚肉 (2) 牛乳

ア 淡紅色で弾力があり光沢があるものがよい
 イ 色つやがよく形の整った肉の厚い大きいものがよい
 ウ 粒ぞろいで光沢があり重みのあるものがよい
 エ 古くなると酸味を生じるので賞味期限を確かめる

7. 次のマークについて名称を答え、最も適する説明文をアからウまでの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。



- ア 医学や栄養学の面から、ある種の保健効果が期待できると認められた食品
- イ アンバランスな食生活の栄養補給に使う食品として認められた食品
- ウ 栄養の補給ができ、乳児用・幼児用・妊産婦用・病者用・高齢者用など、特定の対象者に供給できる食品

8. 次の(1)から(5)の文の中から誤っているものを二つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 蒸し物は栄養素の流出が少なく、食品の形がくずれないという利点がある
- (2) 酢の物は早くから材料を合わせ酢であれば、味が良くしみてさらにおいしくなる
- (3) 電子レンジの加熱は調理時間が短い、栄養素の損失は大きい
- (4) ゆで物は食品の軟化、脱水、不味成分(あく)の除去などを行う
- (5) 焼き物は栄養素やうまみの流出は少ないが、火力の調節が難しい

9. ムニエルの調理法について、次の(1)から(4)の文の中から正しいものを二つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 焼き味がつくので魚に下味はいらない
- (2) ムニエルは魚にかたくり粉をまぶして焼くところに特徴がある
- (3) 余分な粉は落としてから焼く
- (4) サラダ油とバターを併用すると焼きやすく、味もよい

10. 次の(1)・(2)の調理に用いる油や塩の分量は材料の何%か、最も適する数値をアからエまでの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) さやいんげんのソテーをつくる場合の油の分量
 - (2) さやいんげんのソテーをつくる場合の塩の分量
- ア 0.5% イ 1.2% ウ 5% エ 10%

11. 次の(1)・(2)の問いの答えを解答欄に記入しなさい。ただし、1人分は150mlとし、塩分濃度は0.8%とする。

- (1) 5人分のさつま汁を作る場合、使用するみその量はいくら必要か、小数点以下は切り上げて整数で答えなさい。ただし、みその塩分含有量は約13%とする。
- (2) (1)の場合、みそは大きじで何杯か、整数と分数で答えなさい。

問 題	1		2	3		4	5		6		7		8	9	10		11	
	(1)	(2)		(1)	(2)		(1)	(2)	名称	説明文	(1)	(2)			(1)	(2)		
3 級 (第46回)						g											g	大 さ じ 杯
解 答																		
得 点																		
学 校 名	高 校		学 年	組		番 号	氏 名		合 計									

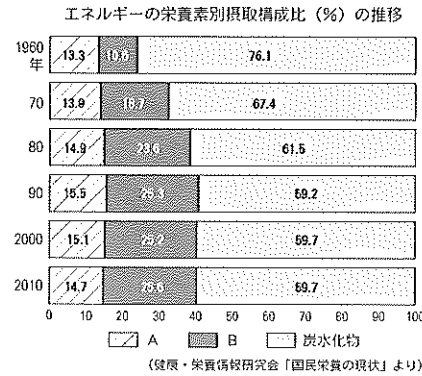
3 級 筆 記 問 題

1. 次のグラフを見て、(1)・(2)の問いの答えを解答欄に記入しなさい。

(1) Bの栄養素は何か。

(2) 1960年代からの食の欧米化により、食品の摂取量に変化がみられるようになった。この変化により摂取量が著しく増加した食品と減少した食品は何か。それぞれ下記の食品から選んで、記号で答えなさい。

ア 魚 イ 卵 ウ 肉 エ 米



2. 次の(1)から(5)は食品とその食品に多く含まれるビタミンを示したものである。誤っているものを二つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。

- (1) ひじき——ビタミンD (2) 牛肝臓——ビタミンB₂ (3) 小麦——ビタミンC
 (4) いちご——ビタミンC (5) えだまめ——ビタミンB₁

3. アボカドを正味140g食べるには何g購入すればよいか計算しなさい。ただし、廃棄率は30%とし、小数点以下は切り上げて整数で解答欄に記入しなさい。

4. 次の文中の(1)・(2)に最も適する語句をアからオまでの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

牛乳は良質の(1)をはじめほとんどの栄養素をバランスよく含む栄養価の高い食品である。特にカルシウムが多く(2)との比率が1:1であり、消化吸収率が高い。

ア 脂質 イ たんぱく質 ウ ビタミン エ 鉄 オ りん

5. 次の文中の(1)・(2)に、最も適する語句をアからエまでの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- ・やまいもは(1)を多く含み、生でも消化がよい
- ・くだもの甘い成分は、(2)で、一般的にくだものは野菜にくらべてエネルギーが多いので、食べ過ぎに注意する

ア 果糖 イ アミラーゼ ウ プロビタミンD エ 麦芽糖

6. でんぷんについて、次の文中の(1)・(2)に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。

生のままのでんぷんに(1)を加え加熱することによって、でんぷんの(2)が起こり消化吸収されやすいαでんぷんになる。

7. 次の(1)・(2)の調理用語の意味をアからオまでの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 湯通し (2) すが立つ

- ア 煮汁が沸騰してからほんの少し煮て火をとめ、そのまま浸けておくこと
- イ 乾物類を水や湯につけてやわらかくすること
- ウ あく抜きなどのために、材料を水に漬けておくこと
- エ 卵を使った蒸し物や豆腐料理を作るとき、加熱しすぎて表面や内部に細かい穴があいてしまった状態
- オ 材料を湯に入れてすぐに取り出すこと

8. 涼拌絲を作る場合、次の(1)・(2)の問いについて、アからウまでの中から最も適するものを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) きゅうりを切る前に板ずりをする目的は何か。
 ア 歯ごたえをよくする イ うまみを逃がさない ウ 色をよくする
- (2) ハムの切り方はどれか。
 ア 色紙切り イ 短冊切り ウ せん切り

9. 次の(1)・(2)の問いについて、アからエまでの中から最も適するものを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) あく抜きをしなくてよいものはどれか。
 ア たけのこ イ ごぼう ウ にんじん エ うど
- (2) あえ衣として用いないものはどれか。
 ア ごま イ 豆腐 ウ 落花生 エ 小麦粉

10. 次の(1)・(2)の問いの答えを解答欄に記入しなさい。ただし、1人分は150mlとし、塩分濃度は0.8%とする。

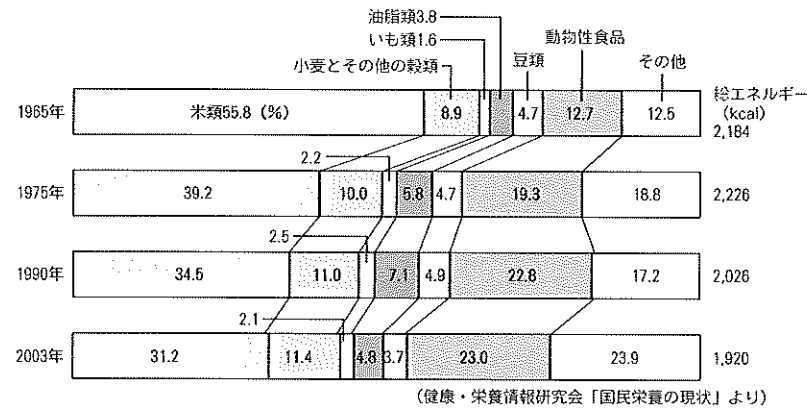
- (1) 5人分の汁物を作る場合、塩としょうゆの塩分割合を3:1とする時、塩は何g使用したらよいか。
 (2) (1)の場合、塩は小さじで何杯か、整数又は分数で答えなさい。

問題	1		2	3	4		5		6		7		8		9		10	
	(1)	(2)			(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)
3		増加	減少															小さじ
級(第47回)				g														g 杯
得点																		
学校名	高校			学年		組			番号		氏名					合計		

3 級 筆 記 問 題

1. 次の「食品別摂取構成比」の1965年から2003年の変化のグラフを見て、(1)・(2)の問いの答えを解答欄に記入しなさい。

- (1) 摂取量が増加した栄養素は何か、二つ答えなさい。
- (2) (1)は食のどのような変化によるものか。



2. 次の(1)から(5)の文の中で正しいものを二つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 植物油は必須脂肪酸（不可欠脂肪酸）であるリノール酸を多く含んでいる
- (2) 米のたんぱく質には必須アミノ酸のリシンが多い
- (3) 血液中のヘモグロビンの主成分は、りんである
- (4) カルシウムは骨・歯の主成分であり、筋肉や神経の働きを調整する
- (5) ビタミンAは野菜・果物にも含まれ、水に溶けやすい

3. じねんじょ正味40gを料理に使いたい。何g購入すればよいか計算しなさい。ただし、廃棄率は20%とし、小数点以下は切り上げて整数で解答欄に記入しなさい。

4. 次の(1)・(2)の食品に最も関係のあるものをアからオまでのの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 寒天 (2) ヨーグルト
- ア レンネット イ レンチン ウ グルテン エ 乳酸菌 オ ガラクタン

5. 次の(1)・(2)の文は、砂糖に代わる甘味料について説明した文である。最も適する甘味料をアからエまでのの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 砂糖の1/2ぐらいの甘さで、ビフィズス菌増殖因子によって整腸作用がある
- (2) 白樺や榎の樹皮に含まれており、虫歯になりにくくガムなどによく使われている
- ア キシリトール イ アスパルテム ウ ステビア エ オリゴ糖

6. 次の(1)・(2)の文で正しいものには○印を、誤っているものには×印を解答欄に記入しなさい。

- (1) みそにかびが生えるのは、添加物を使っていない証拠で安心して食べられる
- (2) ナッツ類についているかびにはアフラトキシン（かび毒）が産出されている可能性があるため注意する

7. 次のアからウの中で、最も塩分濃度の高いものを選び、その記号を解答欄に記入しなさい。

- ア 即席漬 イ つくだ煮 ウ みそ汁

8. 電子レンジによる調理について、次の文中の(1)・(2)に最も適する語句をアからオまでのの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

電子レンジでの加熱調理は、食品にマイクロ波があたると食品中の(1)が、はげしい運動を起こし、その(2)によって食品全体が加熱される。

- ア 切れ目 イ 水分子 ウ ビタミン エ 摩擦熱 オ 破裂

9. 煮物の特徴について、次の(1)から(3)の文の中から最も適するものを選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 多種類の材料が使え調味しやすいが、形がくずれやすく栄養素の損失もある
- (2) 短時間で加熱できるので、色・うまみ・栄養素などの損失が少ない
- (3) 形くずれせず、やわらかくできるが、調味しにくい

10. 次の(1)・(2)の文中のアからウまでのの中から最も適するものを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) かき卵汁の出来上がりが濁るのは(ア 卵を入れる時の温度が低すぎる イ 卵を入れてから煮立たせすぎる ウ 卵を入れてからかきまぜすぎる) 場合である
- (2) さやえんどうの色よく仕上げるには(ア 沸騰した湯の中でゆでる イ 沸騰した湯の中に食塩を入れてゆでる ウ 沸騰した湯の中に酢を入れてゆでる) のがよい

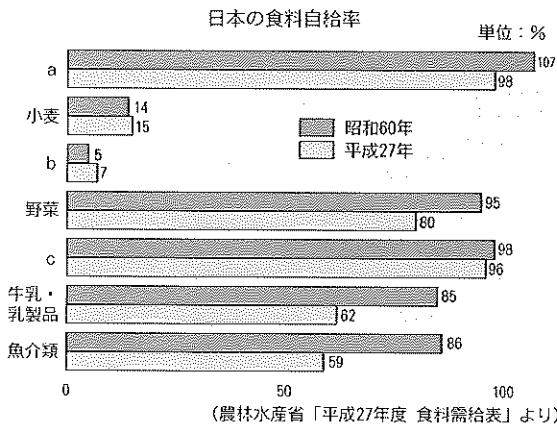
11. 次の(1)・(2)の問いの答えを解答欄に記入しなさい。ただし、1人分は150mlとし、塩分濃度は0.8%とする。

- (1) 6人分の汁の味を塩だけでつける場合、塩は何g必要か。
- (2) (1)の場合、塩は小さじで何杯か、整数又は分数で答えなさい。

問題	1		2	3	4		5		6		7	8		9	10		11	
	(1)	(2)			(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)		(1)	(2)		(1)	(2)		
3級																		小さじ
解答																		g
得点																		杯
学校名	高校		学年		組		番号		氏名					合計				

3 級 筆 記 問 題

1. 下図は食料自給率のグラフである。a・bに最も適する食品名をアからエまでの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。



- ア 鶏卵
- イ 米
- ウ 牛肉
- エ 大豆

2. 次の(1)から(4)の文の中で誤っているものを一つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。

- (1) ぶどう糖は血液中に一定濃度含まれている
- (2) 炭水化物は各組織で燃焼して、1g当たり約4kcalのエネルギーを発生する
- (3) 炭水化物を摂取すると肝臓でグリコーゲンに合成され、筋肉・肝臓に蓄えられる
- (4) グルコマンナンは体内で消化され、エネルギーに変わる

3. 次の(1)・(2)の問いに最も適する栄養素をアからオまでの中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 男子15~17歳、女子12~14歳ころの特に成長の著しい時期に必要な栄養素は何か。
- (2) 日光に恵まれない地方の乳幼児に特に必要な栄養素は何か。

- ア たんぱく質 イ よう素 ウ ビタミンC エ ビタミンD オ ビタミンB₁

4. えだまめを正味165g食べるには何g購入すればよいか計算しなさい。ただし、廃棄率は45%とし、小数点以下は切り上げて整数で解答欄に記入しなさい。

5. 次の文中の(1)・(2)に最も適する語句または数値を解答欄に記入しなさい。

成人の場合、野菜は1日に(1)gとることをめやすとし、そのうちの1/3以上は緑黄色野菜でとることが望ましい。緑黄色野菜とは可食部100g中に(2)を600μg以上含むものをいう。ただし、それ未満であっても摂取量や頻度などから緑黄色野菜とされるものもある。

6. 次の(1)・(2)の加工法によって作られた油脂類をアからオまでの中からそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 卵黄に食塩・香辛料などを加え、これにサラダ油と酢を交互に加えて混合・乳化させる
- (2) 牛乳を遠心分離機にかけてとりだしたクリームを、殺菌・冷却してからかくはんし、2~3%の塩を加える

- ア ラード イ バター ウ 硬化油 エ マヨネーズソース オ 天ぷら油

7. 下表はポークソーセージの品質表示例の一部である。(1)・(2)に最も適するものをアからウまでの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

名称	ポークソーセージ
原材料名	豚肉, 糖類 (水あめ, 砂糖), 食塩, 香辛料, りん酸塩 (Na), 調味料 (アミノ酸), (1) (ソルビン酸), 酸化防止剤 (ビタミンC), (2) (亜硝酸Na)

- ア 発色剤
- イ 保存料
- ウ 甘味料

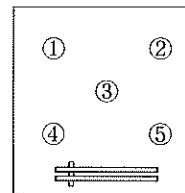
8. ハンバーグステーキを作る場合、次の(1)・(2)の問いについて、アからエまでの中から最も適するものを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 用いる肉はどれか。
ア 合びき肉 イ とり手羽肉 ウ 牛ロース肉 エ 豚バラ肉
- (2) 最初強火で焼き、その後は弱火で焼き上げる理由は何か。
ア 肉汁を流出させる イ 肉汁の流出をふせぐ
ウ 脂肪をできるだけ流出させる エ 無機質の効力を増す

9. 次の(1)・(2)の文はきゅうりの酢の物について述べたものである。正しいものには○印を、誤っているものには×印を解答欄に記入しなさい。

- (1) きゅうりは板ずりし、0.2cm以下の小口切りにして塩をふっておく
- (2) 酢の物は、早めにあえておくと味がよくなり、さらにおいしくなる

10. 下図は日本料理の配膳である。①と⑤に配膳するものをアからオまでの中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。



- ア 煮物
- イ 酢の物・あえ物・香の物
- ウ さしみ・揚げ物・焼き物
- エ 汁
- オ 飯

11. 次の(1)・(2)の問いの答えを解答欄に記入しなさい。ただし、1人分は150mL、塩分濃度は0.8%とする。

- (1) 5人分のみそ汁を作る場合、使用のみその量はいくらか、小数点以下は切り上げて整数で答えなさい。ただし、みその塩分含有量は約13%とする。
- (2) (1)の場合、みそは大きじで何杯か、整数又は分数で答えなさい。

問題	1		2	3		4	5		6		7		8		9		10		11		
	a	b		(1)	(2)		(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	①	⑤	(1)	(2)	
3級						g	g													大きじ	
解答																				g	杯
得点																					
学校名	高校			学年		組		番号		名前				合計							

3 級 筆 記 問 題

1. 次の文は日本人の食事について述べたものである。文中の(1)・(2)に最も適する語句をアからオまでの中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

現代では生活の多忙化、多様化により家族そろった食事が少なくなり、一人で食事をする（1）や、家族で食卓を囲んでもそれぞれが好きなのを食べる（2）がみられる。

- ア 個食 イ 欠食 ウ 美食 エ 孤食 オ 外食

2. 次の(1)から(5)は代表的な郷土料理とその都道府県を表したものであるが、組み合わせの正しくないものが一つある。その番号を解答欄に記入しなさい。

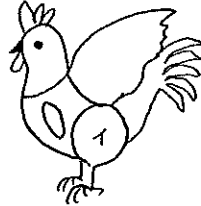
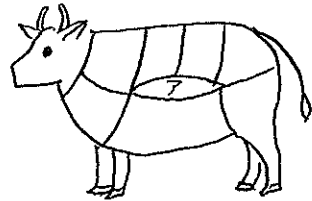
- (1) 石狩なべー北海道 (2) 皿鉢料理ー高知県 (3) きりたんぼー栃木県 (4) ほうとうー山梨県
 (5) チャンプルーー沖縄県

3. 次の(1)・(2)の文中のアからウまでの中から最も適するものを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) バターには（ア ビタミンA イ 食物繊維 ウ ビタミンC）が含まれている
 (2) （ア コハク酸 イ リノール酸 ウ アミノ酸）は必須脂肪酸の一つである

4. チンゲン菜を正味170g食べるには何g購入すればよいか計算しなさい。ただし、廃棄率は15%とし、小数点以下は切り上げて整数で解答欄に記入しなさい。

5. 下図は食肉の部位を表している。ア・イの名称を解答欄に記入しなさい。



6. 凍結乾燥食品について、最も関係のあるものをA群・B群からそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- A群 ア かんやびんに食品を密閉して殺菌するので保存性が高い
 イ プラスチックやラミネート容器に食品を密閉し、殺菌したもの。長期保存できる
 ウ 凍結した食品を真空中で昇華させ脱水乾燥したもの。常温で保存できる
- B群 a 魚などの生鮮食品や餃子、コロッケ、フライなどの調理済み食品
 b くだもの、魚、スープなどの調理済み食品や野菜などの水煮
 c フリーズドライみそ汁、カップラーメンの具など

7. 次の(1)・(2)に最も関係のあるものをアからオまでの中からそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) HACCP (2) 地産地消
 ア 外因性内分泌かく乱化学物質
 イ 特定商品の過剰購入・消費
 ウ 健康で持続可能なライフスタイルの頭文字からつくられたアメリカ生まれの造語
 エ 地元で生産された作物を地元で消費しようという考え方
 オ 食品の危害発生防止のための衛生管理システム

8. 次の(1)・(2)のだしに最も関係の深いものをアからエまでの中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) こんぶ (2) かつお節
 ア イノシン酸 イ グルタミン酸 ウ コハク酸 エ グアニル酸

9. さつまいずを作る場合、次の(1)・(2)の問いについて、アからウまでの中から最も適するものを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) さつまいずに加える肉はどれか。
 ア 鶏レバー イ 鶏ささみ ウ 鶏もも肉
- (2) だいこんの切り方はどれか。
 ア 乱切り イ せん切り ウ いちょう切り

10. 次の(1)・(2)は寒天について述べている。正しいものには○印を、誤っているものには×印を解答欄に記入しなさい。

- (1) 原料は海藻で成分はコラーゲン（たんぱく質）である。
 (2) 凝固温度は28～35℃であり室温で固まる。

11. 次の(1)・(2)の問いの答えを解答欄に記入しなさい。ただし、1人分は150mLとし、塩分濃度は0.8%とする。

- (1) 5人分のすまし汁の味の1/3をしょうゆでつける場合、しょうゆは何g必要か。ただし、しょうゆの塩分含有量は約16%とする。
 (2) (1)の場合、しょうゆは大きじで何杯か、整数又は分数で答えなさい。

問 題	1		2	3		4	5		6		7		8		9		10		11		
	(1)	(2)		(1)	(2)		ア	イ	A群	B群	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	
3 級 解 答						g														大きじ	
得 点																				g	杯
学校名	高校			学年		組		番号		名前					合計						

3 級 筆 記 問 題

1. 次の(1)・(2)の文は「食生活指針」（平成12年3月策定・平成28年6月改定）の抜粋である。文中の（ ）内に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。

- (1) 食事を楽しみましょう
 - ・毎日の食事で（ ① ）寿命をのばしましょう
- (2) 1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを
 - ・夜食や（ ② ）はとりすぎないようにしましょう

2. 次の文中の(1)・(2)に最も適する語句をアからオまでの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

脂肪には常温で固体のバター・ラードなどの動物性脂肪と、常温で液体の大豆油・ごま油等の植物性脂肪や魚油がある。後者は、リノール酸・リノレン酸などの（ 1 ）脂肪酸を多く含み、これは血中コレステロール値を下げて肥満や（ 2 ）を防ぐ働きがある。

- ア 飽和 イ 不飽和 ウ 糖尿病 エ 動脈硬化 オ 骨粗鬆症

3. 次の(1)から(5)の料理を主菜・主食・副菜に分類するとき、副菜として最も適する番号を選んで、解答欄に記入しなさい。

- (1) 五目ご飯 (2) ビーフシチュー (3) マカロニサラダ (4) トースト (5) 八宝菜

4. 西洋かぼちゃを正味130g食べるには何g購入すればよいか計算しなさい。ただし、廃棄率は10%とし、小数点以下は切り上げて整数で解答欄に記入しなさい。

5. 次の(1)・(2)の魚の加工品について、最も適する説明をアからオまでの中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) さつまあげ (2) 塩辛
 - ア 魚のすり身を調味し、棒状に形成し、蒸すか焼き上げたもの
 - イ 魚のすり身を調味して形成し、揚げたもの
 - ウ 魚の身を湯煮、焙乾後、かびつけと日乾を3～6回繰り返す、堅くしたもの
 - エ サケ、マスの卵を卵巣膜に包んだまま塩蔵にしたもの
 - オ 魚介類の身、内臓、卵巣などを塩漬けにし、自己消化によって発酵熟成させたもの

6. 次の(1)から(5)の文の中から正しいものを二つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 獣肉類は、と殺直後に食べると自己消化が行われていないのでおいしくない
- (2) もち米がうるち米に比べてねばりが強いのは、たんぱく質を多く含むからである
- (3) 天ぶらの衣には薄力粉が用いられるが、これはたんぱく質含有量が少ないためである
- (4) マーガリンは硬化油などを加工して作るのでバターに比べて栄養価は非常に低い
- (5) くだものから作られるジャムやマーマレードはレシチンの性質を利用したものである

7. 次の(1)・(2)の文で正しいものには○印を、誤っているものには×印を解答欄に記入しなさい。

- (1) 手指などが化膿していると、ボツリヌス菌による食中毒にかかる可能性が高い
- (2) すべての食品は、冷蔵庫を利用すると細菌の繁殖をおさえることができ安全である

8. 加熱調理の特徴について、(1)・(2)に最も適するものをアからエまでの中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 蒸し物 (2) 焼物
 - ア こげ味など独特の風味がつき、うまみ・栄養素の損失が少ない
 - イ いろいろな材料が使える、調味しやすい。形がくずれやすく、栄養素の損失もある
 - ウ 油のうまみが加わる。短時間で加熱ができるので、色・うまみ・栄養素などの損失が少ない
 - エ 形がくずれず、やわらかくできるが、調味しにくく時間がかかる

9. 炒め物をする場合、次の(1)・(2)の特徴をもつ油脂をアからエまでの中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 風味はよいがこげやすい、短時間で炒められるものに用いる
- (2) 無味・無臭で中国料理の炒め物に用いる
 - ア ラード イ ヘット ウ バター エ 植物油

10. 牛奶豆腐を作る場合、次の(1)・(2)の問いについて、アからエまでの中から最も適するものを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。（粉寒天を使用するものとする）

- (1) 寒天濃度は何パーセントが適しているか。
 - ア 0.1% イ 0.5% ウ 3% エ 5%
- (2) 牛奶豆腐にシロップを加えて浮かせるには、それぞれの砂糖濃度をどうすればよいか。
 - ア シロップより豆腐の砂糖の量を多くし比重を重くする
 - イ シロップと豆腐の砂糖の量を同じにする
 - ウ シロップの砂糖濃度を豆腐の砂糖濃度より高くする
 - エ シロップの砂糖濃度を豆腐の砂糖濃度より低くする

11. 次の(1)・(2)の問いについて、その答えを解答欄に記入しなさい。ただし、1人分は150gとし、塩分濃度は0.8%とする。

- (1) 2人分の汁の味をつける場合、塩を1.4g用い、残りをしょうゆで味をつけるとすればしょうゆは何g用いるか。ただし、しょうゆは塩の6倍使用すれば同じ塩分濃度になるものとする。
- (2) (1)の場合のしょうゆは小さじで何杯か。

問 題	1		2		3	4	5		6	7		8		9		10		11		
	①	②	(1)	(2)			(1)	(2)		(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)
3																				
級 (第 51 回)	解 答																		小 さ じ	
得 点																			g	杯
学校名	高 校				学 年		組		番 号		名 前				合 計					

3 級 筆 記 問 題

1. 次の文は日本人の食生活の変遷と現状について述べたものである。文中の（ ）内に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。

近年、国民の栄養的関心が高まり食生活の水準は非常に向上した。その反面、自分のし好に合った食物だけ摂取しようとする傾向が強まり、偏食による栄養のかたよりの欠食などによる貧血や脚気等の栄養障害もみられ、動脈硬化症、高血圧症等の（ ）病も増加している。

2. 次の文中の(1)・(2)に、最も適する語句または数値をアからエまでの中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

身体に適合した理想的な必須アミノ酸の量と実際の食品に含まれている必須アミノ酸の量との比較の割合で、たんぱく質の栄養価を判断することができる。この割合が100未満のもののうち最も値の低いアミノ酸を（ 1 ）といい、その数値をそのたんぱく質の（ 2 ）という。

- ア 第一制限アミノ酸 イ 必須アミノ酸 ウ 補足効果 エ アミノ酸価（アミノ酸スコア）

3. 次の(1)・(2)の食品を「4つの食品群（香川案）」により分類すると、それぞれどの群に属するか、アからオまでの中から最も適する記号を選んで、解答欄に記入しなさい。

- (1) かたくり粉 (2) バター

- ア 乳・乳製品 イ 豆・豆製品 ウ 芋類 エ 穀類 オ 油脂

4. バレンシアオレンジを正味120g食べるには何g購入すればよいか計算しなさい。ただし廃棄率は40%とし、小数点以下は切り上げて整数で解答欄に記入しなさい。

5. 次の文中の(1)・(2)に、最も適する語句を解答欄に記入しなさい。

魚は、一般に脂質含有量の最も多い時は味もよい。これを魚の（ 1 ）という。近年は遠洋でとれた魚を現地で冷凍するので、年間を通じて出回り、（ 1 ）のものと区別しにくくなっている。

魚介類の脂肪のうち、さば、さんまなど赤身の魚に多く含まれるイコサペンタエン酸は、人の血液中の（ 2 ）値低下作用があり、動脈硬化症の予防に役立つ。

6. 次の(1)から(5)の文の中から正しいものを二つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。

- (1) いも類はビタミンCを含み、貯蔵中にもあまり減少せず調理による損失も比較的少ない
- (2) 生でんぷんは糊化でんぷんより味がよく、消化されやすい
- (3) 鶏卵はビタミンCを含まないが、良質のたんぱく質を含む
- (4) 魚肉は水分が少なく、鮮度が低下して風味が悪くなりやすい
- (5) 油脂はビタミンA、B₁、C、Dを溶解しこれらの吸収をよくする

7. 次の(1)・(2)の食品の保存法について、最も適するものをアからエまでの中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) かまぼこ (2) じゃがいも
- ア 直射日光をさけ、涼しい所におく
 イ 食品用ラップフィルムに包んで冷蔵庫に入れる
 ウ 密閉した容器を用いて乾燥剤を入れる
 エ 開口部の小さい容器に入れ冷暗所におく

8. 次の(1)・(2)に最も関係の深いものをアからオまでの中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 板ずり (2) つなぎ
- ア 酢の物の干しわかめ イ マセドアンサラダのきゅうり ウ 鶏唐揚げのかたくり粉
 エ ハンバーグステーキの卵 オ ポテトサラダの玉ねぎ

9. 次の(1)・(2)の問いについて、アからエまでの中から最も適するものを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) ムニエルで魚に小麦粉やでんぷんをまぶす理由はどれか。
 ア 魚がちぢむのを防ぐ
 イ 魚のうま味成分が流れ出るのを防ぐ
 ウ 魚のたんぱく質の凝固を助ける
 エ 魚がこげるのを防ぐ
- (2) 魚のムニエルを作る場合、火加減はどれがよいか。
 ア 強火で短時間焼く
 イ 弱火で短時間焼く
 ウ 最初は強火にし、あとは弱火で焼く
 エ 弱火のあと、強火にして焼く

10. マセドアンサラダを作る場合、次の(1)・(2)の問いについて、アからウまでの中から最も適するものを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) じゃがいも、にんじんの下味（塩・こしょう）をつけるのはいつがよいか。
 ア ゆでる時 イ ゆで汁を捨てた直後 ウ ゆでて冷めてから
- (2) マヨネーズで材料をあえるのはいつがよいか。
 ア 材料が熱いうち イ 材料が冷めてから ウ 盛りつけてから

11. 次の(1)・(2)の問いの答えを解答欄に記入しなさい。ただし、1人分は150g、塩分濃度は0.8%とする。

- (1) 5人分のみそ汁を作る場合、みその量はいくら必要か、小数点以下は切り上げて整数で答えなさい。ただし、みそは塩の8倍使用すれば同じ塩分濃度になるものとする。
- (2) (1)の場合、みそは大きじで何杯か、整数又は分数で答えなさい。

問 題	1	2		3		4	5		6	7		8		9		10		11			
		(1)	(2)	(1)	(2)		(1)	(2)		(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)		
3																				大きじ	
級 (第52回)						g														g	杯
解 答																					
得 点																					
学 校 名	高 校			学 年		組		番 号		名 前		合 計									

3 級 筆 記 問 題

- 次の(1)・(2)の文中の下線部が正しいものには○印を、誤っているものは正しい語句や数値を解答欄に記入しなさい。
 - 人体のたんぱく質は約20種類のアミノ酸からできており、おもに筋肉、血液等の成分となる。また、1g当たり9kcalのエネルギーを発生する。
 - アミノ酸価とは食品に含まれる必須アミノ酸の種類と量によりたんぱく質の栄養価を判断するものである。
- 次の(1)・(2)の栄養素を摂取する場合、どの食品を食べればよいか、アからオまでの中から最も適するものを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
 - 脂質 (2) ビタミンC
ア いちご イ 干しえび（皮付き） ウ ラード エ 大豆 オ ほうれんそう
- ピーマンを正味75g食べるには何g購入すればよいか計算しなさい。ただし、廃棄率は15%とし、小数点以下は切り上げて整数で解答欄に記入しなさい。
- 次の(1)から(5)の中から献立作成する際の留意点としてふさわしくない文の一つを選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。
 - 調理法、味つけに変化をつける
 - 家族の好みを重視し、嫌いな食品を避ける
 - 食品群別摂取量のめやすを参考にして、旬の食品も取り入れながらバランスよく選択する
 - 適正な食物費になるように予算を立て、それに応じて食品を選ぶ
 - 調理にかけられる時間と手間を考える
- 次の(1)・(2)の問いについて、アからエまでの中から最も適するもの一つずつを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
 - 米のでんぷんが糊化しやすいのは次のどの場合か。
ア 浸水時間が長いとき イ 浸水時間が短いとき
ウ 水が全くないとき エ 米と水の割合が1：0.5のとき
 - 糊化でんぷんの老化を防ぐ方法はどれか。
ア 80℃以上で急速に乾燥し、水分を20～30%にする
イ 80℃以上で急速に乾燥し、水分を15%以下にする
ウ 80℃以上でゆっくり乾燥し、水分を20～25%にする
エ 0℃以下で急速に冷却し、水分を20～25%にする
- 次の(1)・(2)の食品を原料として作られるものをアからカまでの中から一つずつを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
 - じゃがいも (2) 大豆
ア かたくり粉 イ 塩辛 ウ 湯葉 エ スパゲッティ オ トマトピューレ
カ ショートニング
- 次の文中の（ ）に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。
加工食品の期限表示のうち、総菜や豆腐など、品質が劣化しやすい食品に表示されるものを（ ）期限という。

- 細菌性の食中毒を防ぐ方法について、次の(1)から(4)の文の中から誤っているもの一つを選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。
 - すべての菌は加熱に弱いので、十分に加熱する
 - 食品は低温で保存し、早めに食べる
 - まな板やふきんなど調理器具はよく洗う
 - 台所にねずみやゴキブリが侵入しないよう注意する
- 次の(1)から(5)の文の中から誤っているものを二つを選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。
 - 蒸し物は栄養素の流出が少なく、食品の形がくずれないという利点がある
 - 酢の物は早くから材料を合わせ酢であえると、味が良くしみてさらにおいしくなる
 - 電子レンジの加熱は調理時間が短い、栄養素の損失は大きい
 - ゆで物は食品の軟化、脱水、不味成分（あく）の除去などを行う
 - 焼き物は栄養素やうまみの流出は少ないが、火力の調節が難しい
- 吉野どりの吸い物を作る場合、次の(1)・(2)の問いについて、アからウまでの中から最も適するもの一つずつを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
 - 鶏肉にでんぷんをまぶす理由は何か。
ア 菌ごたえがよい イ うまみを逃さない ウ 見た目がよい
 - 吸い物に適するだしはどれか。
ア こんぶだし イ こんぶとかつおぶしの混合だし ウ 煮干しだし
- 涼拌絲を作る場合、次の(1)・(2)の問いについて、アからウまでの中から最も適するもの一つずつを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
 - きゅうりを切る前にする操作は何か。
ア 湯通し イ 板ずり ウ 浸漬
 - (1)の操作の目的は何か。
ア 菌ごたえを良くする イ うまみを逃がさない ウ 色を良くする
- 次の(1)・(2)の問いの答えを解答欄に記入しなさい。ただし、1人分は150gとし、塩分濃度は0.8%とする。
 - 4人分の汁物を作る場合、塩としょうゆの塩分割合を3：1とする時、塩は何g使用したらよいか。
 - (1)の場合、塩は小さじで何杯か、整数又は分数で答えなさい。

問 題	1		2		3	4	5		6		7	8	9	10		11		12	
	(1)	(2)	(1)	(2)			(1)	(2)	(1)	(2)				(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)
3 級 (第53回)																			小 さ じ 杯
解 答																			g 杯
得 点																			
学 校 名	高 校				学 年		組		番 号		名 前						合 計		

3 級 筆 記 問 題

1. 次の文は、現代の食事形態について述べたものである。（ ）に最も適する語句を解答欄に漢字で記入しなさい。

弁当や惣菜など調理済み食品を購入してきて家庭内で食べる食事形態を（ ）という。

2. 次の文中の(1)・(2)に最も適する語句をアからオまでのの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

炭水化物は、ぶどう糖や（ 1 ）などの単糖類を基本単位とする化合物で、人の消化酵素で分解される糖質と、消化されにくい食物繊維などに分類される。糖質には単糖類のほか、しょ糖などの二糖類とでんぷんや（ 2 ）などの多糖類がある。

ア コレステロール イ グリコーゲン ウ 果糖 エ 乳糖 オ アミノ酸

3. 次の(1)・(2)の文は、日常食の献立作成の手順と組み合わせの基本的な条件をあげたものである。文中の（ ）内に最も適する語句をアからオまでのの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

(1) （ ）の充足を第一とするので、食品群をどれだけ摂取したらよいか、1日の食品群別摂取量のめやすを確認し、極端な過不足のないように配慮する

(2) （ ）・常備菜やホームフリージングしておいた半加工品などを組み合わせる

ア し好 イ 料理 ウ 栄養 エ 保存食 オ 経済性

4. びわを正味140g食べるには何g購入すればよいか計算しなさい。ただし、廃棄率は30%とし、小数点以下は切り上げて整数で解答欄に記入しなさい。

5. 卵黄に含まれる脂質は水と油を混ぜ合わせる性質をもつ。この性質の名称を解答欄に記入しなさい。

6. 次の(1)から(5)の文は油脂に関するものである。正しいものを二つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 油脂の変質を変敗という
- (2) 常温で液体のものを脂、固体のものを油という
- (3) 不飽和脂肪酸は酸化されない
- (4) 植物性の油は飽和脂肪酸を多く含む
- (5) 硬化油とは、油に水素を添加したものである

7. 次の(1)から(3)は加工食品の賞味期限について記したものである。正しいものを一つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。

- (1) この期限を1日でも過ぎたものは、食べてはいけない
- (2) この期限は製造者が決めたおいしく食べられる期限である
- (3) 賞味期限内であれば、どんな保存法でも安心して食べられる

8. 食品添加物のうち、食品の品質保持と腐敗・変敗防止のために使用されているものとして最も適するものをアからカまでのの中から二つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

ア 殺菌料 イ 着色料 ウ 凝固剤（豆腐） エ かん水 オ 保存料
カ 香料

9. 次の(1)・(2)に最も関係の深いものをアからオまでのの中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

(1) つなぎ (2) 油抜き

ア きゅうり イ しいたけ ウ 鶏唐揚げのかたくり粉 エ ハンバーグステーキの卵
オ 厚あげ

10. 鶏肉と野菜の煮物を作る場合、次の(1)・(2)の文について正しいものには○印を、誤っているものには×印を解答欄に記入しなさい。

- (1) さやいんげんはすじをとり塩ゆでにしておく
- (2) 調味料は、しょうゆ、酒を加え、最後に砂糖を加える

11. 次の(1)・(2)の文は果汁かんの作り方について述べたものである。（ ）内に最も適する数値をアからオまでのの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

(1) 角寒天は煮溶かす前に、（ ）分以上水に浸すが、粉寒天はその必要がない

(2) 果汁と寒天液をあわせる時は、寒天液を（ ）℃位まで冷ますと酸による凝固力の低下がおこらない

ア 1 イ 3 ウ 30 エ 60 オ 120

12. 次の(1)・(2)の問いの答えを解答欄に記入しなさい。ただし、1人分は150gとし、塩分濃度は0.8%とする。

(1) 5人分のすまし汁の味の1/3をしょうゆでつける場合、しょうゆは何g必要か。ただし、しょうゆは塩の6倍使用すれば同じ塩分濃度になるものとする。

(2) (1)の場合、しょうゆは大きじで何杯か、整数又は分数で答えなさい。

3 級 (第 54 回)	問 題	1	2		3		4	5	6	7	8	9		10		11		12			
			(1)	(2)	(1)	(2)						(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)		
	解 答																			大 さ じ	
	得 点							g	性											g	杯
	学 校 名	高 校		学 年		組		番 号		名 前		合 計									