

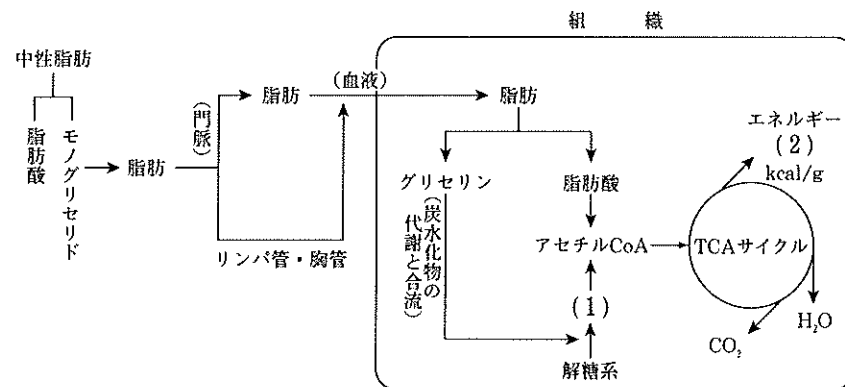
1 級 筆 記 問 題

1. 次の表の(1)・(2)に最も適する語句をアからオまでの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。

消化液	成分	作用を受ける栄養素	生成物
胃液	(1)	(2)	プロテオース、ペプトン

ア アミラーゼ イ ペプシン ウ でんぷん エ たんぱく質 オ 脂質

2. 次の図は脂肪の代謝経路について示したものである。図の(1)に最も適する語句をアからエまでのの中から一つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。また(2)に適する数値を解答欄に記入しなさい。



ア おどう糖
イ 脂肪酸
ウ ビルビン酸
エ O₂

3. 次の表は幼児の1日分の食事摂取基準である。炭水化物エネルギー比率目標量に適するものを表中の(1)から(4)までのの中から一つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

年齢 (歳)	性別	推定エネルギー 必要量(参考)	(1)	(2)	(3)	カルシウム 推奨量	(4)		
		kcal	g	%	%	mg	mg		
1 ～ 2	男児	950	20	20～30	50～65	450	4.5		
	女児	900				400			
3 ～ 5	男児	1,300	25					600	5.5
	女児	1,250						550	

4. 次の文中の(1)・(2)に最も適するものを、アからオまでの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。

肥満の最大の原因は過食と(1)である。一般に体重が標準体重の20%を超える場合を肥満としている。若い女性に貯蔵脂肪が増えるのは、妊娠と(2)に備えるための生理現象であり、やせるための極度の節食に注意する。

ア 満腹感 イ 平均 ウ 多量 エ 出産 オ 運動不足

5. 次の文は高齢者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。

骨のカルシウム量は年齢が高くなるにしたがって減少し(1)や骨折が多く見られるようになるので、予防のためにもカルシウムの吸収がよい(2)を若いうちから積極的に摂るようにする。

ア 動脈硬化 イ 骨粗鬆症 ウ 貧血 エ ビタミンC オ 乳・乳製品

6. なすの塩漬について、A群・B群から最も関係あるものを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 フラボノイド イ アントシアン ウ ミオグロビン エ クロロフィル
B群 a みょうばん b かん水 c 硫酸銅 d 亜硝酸ナトリウム

7. 食中毒の予防について、次の(1)から(4)の文の中から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) 生鮮食品は新鮮な物を購入し、表示のある食品は消費期限などを確認する。
(2) 冷蔵庫や冷凍庫は9割以上食品を詰めて保存する。
(3) 電子レンジや流水で解凍した食品を再び冷凍しても品質に問題はない。
(4) 食品は十分に加熱する。目安は中心部が45℃で1分以上加熱する。

8. 西洋料理の食卓作法について、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) 右側から着席し、料理が運ばれる前にナプキンをひざの上におく
(2) 席次は男女交互になるように配慮する

9. 次の(1)から(3)はだいこんのかつらむきの切り方を書いたものである。①・②に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。

- (1) 始めにだいこんの皮を一度むき、(①)の太さを均一にさせるとともに表面を丸くする
(2) だいこんをむいている時、両手の(②)は常に包丁の刃渡りの上に置く
(3) 利き手に持った包丁をゆっくり(①)に動かしながら、もう一方の手でだいこんを回転させて切り進む

10. 会席料理について、(1)・(2)に最も適するものをアからオまでの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) 一番最初に出される料理は何か
(2) 止め碗の次に出る料理は何か

ア 吸い物
イ 前 菜
ウ 向 付
エ 飯、香の物
オ 小 鉢

11. 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。

- (1) テーブルコーディネートとは、食べる人の五感である(①), 視覚、嗅覚、触覚、聴覚が満足するように、食事空間全体を演出することである
(2) 食事空間全体の雰囲気イメージをイメージし、組み立てることが、テーブルコーディネートであり、これらを実際に行うことが(②)である

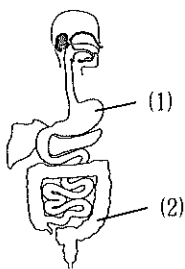
1 級 (第62回)	問 題	1		2		3	4		5		6		7	8		9		10		11	
		(1)	(2)	(1)	(2)		(1)	(2)	A群	B群	(1)	(2)		①	②	(1)	(2)	①	②		
	解 答																				
	得 点																				
	学校名					学年			組			番号			名前					合計	

文部科学省後援

第61回 全国高等学校家庭科食物調理技術検定（令和7年度）

1 級 筆 記 問 題

1. 消化器官について、次の図の(1)・(2)の名称を解答欄に記入しなさい。



2. 糖質の代謝について、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。

ぶどう糖が体内でエネルギー源として利用される場合には、肝臓および各組織において、(1) とよばれる経路に入り、ピルビン酸にまで分解される。ピルビン酸はさらにアセチルCoAとなり、T C A サイクルに入り、高エネルギーリン酸化合物の(2) をつくると同時に、二酸化炭素と水に分解される。

ア クエン酸 イ A T P ウ 解糖系 エ グリコーゲン オ 脂肪酸

3. 次の文中の(1)・(2)に適する語句をアからオまでの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。

30歳以降はエネルギーの消費量が減るため、からだに(1) がたまりやすくなり、特に男性で肥満者が増える。内臓に(1) がたまり、高血糖や高血圧、脂質異常が重なると(2) 症などの心血管疾患のリスクが高まる。

ア たんぱく質 イ 脂肪 ウ 骨粗しょう エ 動脈硬化 オ アルコール

4. 妊娠時の栄養摂取について、母体の脚気(かっけ)、浮腫(ふしゅ)、食欲不振を防ぐために最も適する食品をアからオまでのの中から一つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

ア にんじん イ 胚芽米 ウ 牛肉 エ レバー オ 豆腐

5. 高齢者の食事について、文中の(1)・(2)に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。

高齢者は食べ物をそしゃく・吸収する力が弱いため、栄養価の高い食品の中から、特に(1) の良いものを選ぶ。調理法は適度な硬さを保ちながら吸収されやすく、嗜好にも合うように工夫し、味はやや(2) にする。

6. ハム・ソーセージに使われている合成保存料について、A群から添加物名、B群から使用目的を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 ソルビン酸 イ 亜硝酸ナトリウム ウ クエン酸 エ グルタミン酸ナトリウム
B群 a 肉の色をピンクに保つ b 色を美しくみせる c 酸化による変質防止
 d 細菌やかびの繁殖を抑える効果

7. 次の(1)・(2)の文の中で、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) 黄色ぶどう球菌は熱に弱く、日常の調理方法で毒素を破壊することができる。
(2) ふぐの毒はテトロドトキシンといい、内臓などに含まれているので、素人の調理は避ける。

8. 次の文は、中国の代表的な料理について述べたものである。その料理名を解答欄に記入しなさい。またその分布している地域を地図の㊤から㊩までのの中から一つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

宮廷料理として発達し、中国料理の中では最も洗練された最高の料理とされている。



9. あえ物について、(1)・(2)の問いの答えをアからオまでの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) 白あえのあえ衣は塩、砂糖、ごまの他に何を使うか。
(2) おろしあえの材料は塩、砂糖、酢の他に何を使うか。

ア だいこん イ かつおぶし ウ 豆腐 エ くるみ オ しょうが

10. 次の文はカラメルソースの作り方を述べたものである。文中の①・②に最も適する語句又は数値をアからカまでのの中からそれぞれ一つずつ選び、その記号を解答欄に記入しなさい。

(1) 小鍋に砂糖と水を入れて(①) 火でかきまぜないで加熱する
(2) 約(②) ℃になりこげ色がついた液をカラメルという
(3) (2)に湯(水)を加えて少し煮つめる

ア 弱 イ 中 ウ 強 エ 140～150 オ 170～180 カ 200～220

11. 懷石料理の「湯桶」について最も関係の深いものをアからオまでのの中から一つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

ア 杉木の地に海・山のものを盛り合わせる イ 飯の入ったおひつ
ウ 一汁三菜のほかに出す煮物・あえ物・酢の物など エ 一口碗・小吸物ともいう、湯に近い淡白な汁
オ 焦げつき飯に湯を注ぎ塩味をつけたもの

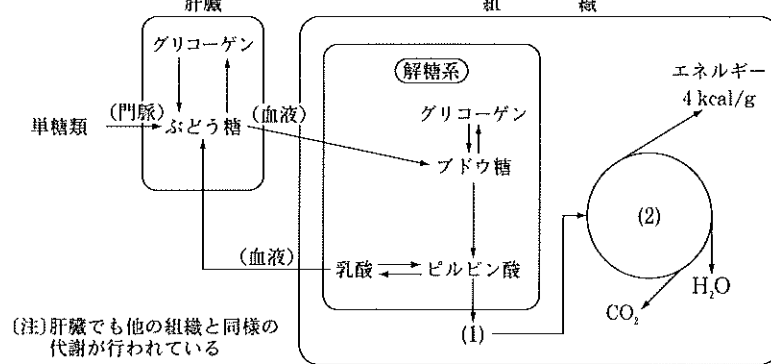
問 題	1		2		3		4	5		6		7		8		9		10		11	
	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)		(1)	(2)	A群	B群	(1)	(2)	料理名	記号	(1)	(2)	①	②		
1 級 (第61回)														料理							
解 答																					
得 点																					
学校名					学年			組			番号		名前						合計		

1 級 筆 記 問 題

1. 次の文中の a から e の _____ 線の中から誤りを一つ選んで、その記号と正しい語句を解答欄に記入しなさい。
 すい液の中の a リパーゼは b 脂肪分解酵素であり、胆汁によって乳化された脂肪を c 脂肪酸と d アミノ酸に分解する。
 e

2. 次の図の(1)・(2)に最も適する語句をアからエまでの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。

図 炭水化物の代謝経路（糖質）



- ア アセチル CoA
 イ ATP
 ウ 尿素サイクル
 エ TCA サイクル (クエン酸回路)

3. 病人食で配慮すべきことについて、次の(1)・(2)の文の中で正しいものには○印を、誤っているものには×印を解答欄に記入しなさい。

- (1) 病気を治すためには、嗜好、習慣はいっさい考慮しない。
 (2) 病気によっては栄養素量が健康な人より増加することもある。

4. 妊娠中の栄養について、次の(1)・(2)に最も関係の深い栄養素をそれぞれ解答欄に記入しなさい。

- (1) 胎児の発育、子宮・乳腺の増大、胎盤・臍帯の形成のために、できるだけ良質のものを多く摂る必要がある
 (2) 胎児の血液を作るためだけでなく、母体の血液量も増えるので必要量が増す

5. スポーツと栄養について、次の文中の ア から ウ までの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。

高温多湿の環境での作業やスポーツなどで発汗の多いときは（ア たんぱく質 イ 食塩 ウ ビタミン D）と水を適切に摂取する。

6. 食中毒の原因物質であるテトロドトキシンについて、正しい組み合わせを(1)から(5)までのの中から一つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。

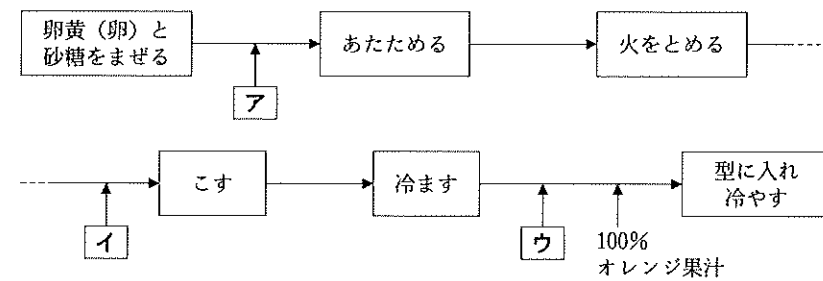
- (1) ア、カ (2) ウ、オ (3) ア、オ (4) イ、エ (5) イ、カ
 ア 自然毒 イ 化学物質 ウ アレルギー様
 エ 嫌気性で、ハム、ソーセージ、加熱処理の不完全なびん詰などが原因となる。発症すると致死率が高い
 オ ふぐの内臓などに含まれているので必ず資格を有する調理師が調理したものを食べる
 カ 食品からの菌の検出率は高いが、加熱調理することによって菌を死滅させることができる

7. 食品添加物のソルビン酸について、最も関係の深いものを 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 漂白剤 イ 保存料 ウ 甘味料 エ 発色剤
 B 群 a みそ・チーズ・ジャム b あんず・桃・ぶどう酒
 c 清涼飲料水（炭酸飲料をのぞく） d ハム・たらこ

8. 次の図はオレンジババロアの作り方の手順を示したものである。(1)・(2)の材料を加える箇所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。

- (1) 膨潤させたゼラチン (2) 生クリーム



9. 献立構成について、表中の(1)・(2)に、最も適するものをアからオまでの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。

種 類	本 膳 (一の膳)					二 の 膳			焼き物膳
	飯	汁	なます	つ ぼ	香の物	汁	平	ちよく	焼 き 物
二汁五菜	飯	みそ汁	(1)	小煮物	つけ物	すまし汁	(2)	あえ物	塩 焼 き

- ア 茶わん蒸し イ 果物 ウ 生魚の酢の物 エ 煮物 オ 揚げ物

10. 次の(1)・(2)の中国料理の主材料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) 松花皮蛋 (2) 冷拌海蜇
 ア くらげ イ こい ウ えび・パン エ ふかのひれ オ あひるの卵

11. 西洋料理のテーブルセッティングについて、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) 食卓には正式な場合には厚地の布を敷き、その上に白いテーブルクロスをかける。
 (2) 一人分の座席の幅は約40cmぐらい必要である。

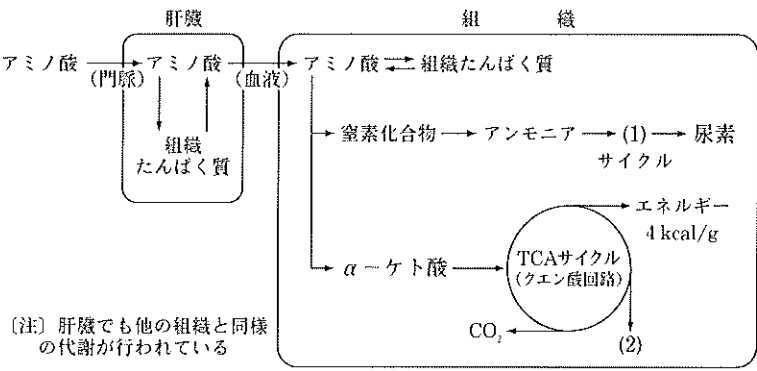
1 級 (第60回)	問 題	1		2		3		4		5	6	7		8		9		10		11		
		記号	語句	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)			A群	B群	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	
	解 答																					
得 点																						
学校名						学年			組			番号			名前					合計		

1 級 筆 記 問 題

1. 食物の消化吸収について、次の(1)・(2)の ____ 線の部分が正しいものには○印を、誤っているものには正しい語句を解答欄に記入しなさい。
- (1) 胃では少量のアルコールが吸収される
- (2) 胃壁には多くのひだやじゅう毛があるため、表面積が広く、栄養素が吸収されやすい

2. 次の図の(1)・(2)に最も適する語句をアからエまでの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。

図 たんぱく質の代謝経路



- ア アセチルCoA
イ 窒素
ウ 尿素（オルニチン）
エ H₂O

3. 乳幼児期の栄養について、次の(1)・(2)に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。
- ・骨や歯、あごがつくられる時期なので牛乳・乳製品、小魚などから（ 1 ）を十分摂取する。
 - ・味つけは（ 2 ）味にして、食品そのものの風味をいかす調理法を工夫する。
4. 次の(1)・(2)は成人期の食生活において注意したい項目である。最も関係の深い文をアからオまでの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) 食塩 (2) コレステロール
- ア 肉類・鶏卵や魚卵の多食は動脈硬化を促進させる。
- イ 高血圧をまねくので、摂りすぎに注意する。
- ウ 中年層で管理職の人や20歳代前半の人に多い。栄養のバランスがくずれるなど健康をそこないやすい。
- エ バランスのよい食事をこころがけるとともに、少なくとも1週間に一度は摂取をひかえ、肝臓を休めないと肝臓障害を起こしやすい。
- オ 生活習慣病の危険因子といわれ、肺がんとも関連している。

5. 糖尿病の食事について、次の(1)から(4)の文の中から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) 症状に応じたエネルギー量を摂り、栄養のバランスをよくする。
- (2) 各自の標準体重に、性、年齢、体重、労働の種類、病状などを考慮して算出した推定エネルギー必要量を摂取する。
- (3) 食事は1日3回を原則とし配分を均等化する。また、長く続けられる献立内容であることが大切である。
- (4) 動脈硬化症で血中コレステロール値が高い時でも、脂肪を制限する必要はなく、動物性脂肪を摂ってもよい。

6. 食中毒病因菌の腸炎ビブリオについて、最も関係の深いものをアからエまでのの中から一つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- ア 病原性好塩菌ともいわれ、魚類の表皮についた菌が、まな板につき、食品を介して感染する
- イ 手などに化のう巣のある人が食物を取り扱うときに混入し、加熱しても中毒をおこす
- ウ 家畜のふん便などで汚染された食肉や鶏卵を食べたことで中毒をおこす
- エ ふぐの内臓などをよく除かずに食べたことで中毒をおこす

7. 次の(1)・(2)は何の目的で食品に添加されているか、アからオまでの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) 亜硝酸ナトリウム (2) グルタミン酸ナトリウム
- ア 保存料 イ 強化剤 ウ 香料 エ 調味料 オ 発色剤

8. ホワイトソースの作り方について、次の(1)・(2)の文中のアからウまでのの中から、最も適するものを一つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- (1) ホワイトルーはバターの重量1に対して、小麦粉は（ア 1～2 イ 3～4 ウ 5～6）の量で作る。
- (2) ルーに牛乳を加える時は、（ア 小麦粉をバターでさっと炒めてから イ 小麦粉をバターでよく炒めうすく褐色になってから ウ 小麦粉をバターでよく炒め流動状になってから）がよい。

9. 次の(1)・(2)の日本料理の特徴について、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) 伝統を尊重し、季節感のある材料・調理法・盛り付けが考えられている
- (2) 食器は陶器に限られ、色や形で変化をつけている

10. 次の(1)・(2)のソースに最も適する料理をアからエまでの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) カaramelソース (2) グレービーソース
- ア 貝類 イ 獣肉料理 ウ デザート エ サラダ

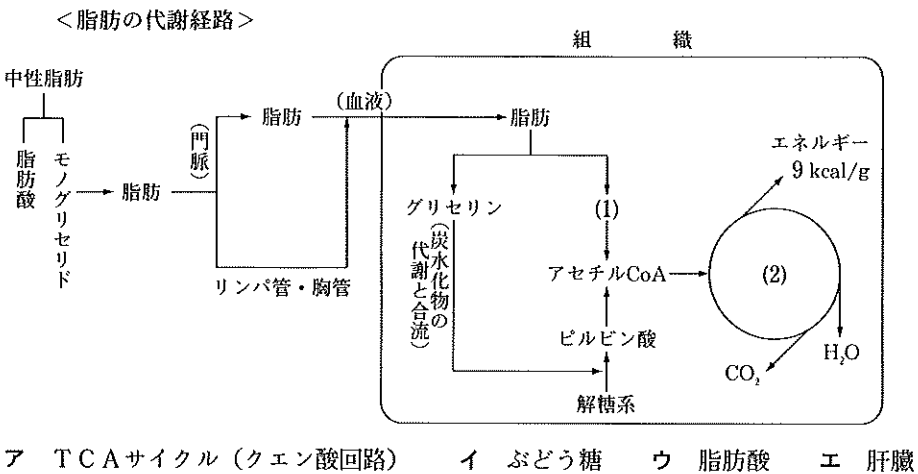
11. 食育基本法の基本的施策について、(1)・(2)に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。
- ① 家庭における食育の推進
- ② 学校、保育所等における食育の推進
- ③ 地域における食生活の改善のための取り組みの推進
- ④ 食育推進運動の展開
- ⑤ 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- ⑥ （ 1 ）の継承のための活動への支援等
- ⑦ 食品の（ 2 ）性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供および国際交流の推進

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)	(2)
1																				
級 解 答																				
得 点																				
学校名					学年		組			番号		名前						合計		

1 級 筆 記 問 題

1. 次の食物の消化吸収について、文中の ____ 線の部分が正しいものには○印を、誤っているものには×印を解答欄に記入しなさい。
- (1) 食物中に含まれる炭水化物・脂質・たんぱく質は小腸でほとんど吸収される
- (2) 余分な栄養素や老廃物は血液によって肝臓に運ばれ、ろ過される

2. 次の図の(1)・(2)に最も適する語句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。



3. 乳児期の栄養について、次の(1)・(2)に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。
- 生後4，5か月ごろまでは母乳又は人工栄養によって成長する。生後5，6か月ごろになると、乳汁だけでは栄養が不足するので（ 1 ）食を与え始める。
- 母乳には、乳児の発育に必要な成分が適切な割合と濃度で含まれている。消化・吸収能力が十分発達していない乳児に適したアルブミンが多く、栄養的に優れ、病気を防ぐ（ 2 ）性も高い。
4. 次の文中の(1)・(2)に適する語句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。
- 成人期の食事内容としては、外食の機会が増え、動物性たんぱく質や脂質の多い食事が増える。また、（ 1 ）を摂りすぎたりビタミンや（ 2 ）が不足しやすい。
- ア 水分 イ 疲労 ウ 塩分 エ 喫煙 オ 食物繊維

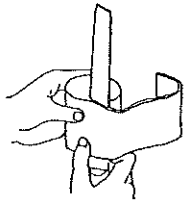
5. 次の表は高齢者向けの献立例である。(1)・(2)に適するものを高齢者の特性・栄養上の観点から考え、それぞれの番号の ア・イ から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

ホイル焼き	(1) たまねぎ しめじ	茶わん蒸し	鶏ささ身 鶏卵 干しいたけ ゆり根 なると巻 みつば
含め煮	(2) にんじん かぶ	白あえ	ひじき にんじん 白ごま 豆腐
おろしあえ	しらす干し だいこん		

- (1) ア いか イ たら
- (2) ア 鶏つくね イ こんにゃく

6. 次の(1)・(2)の症状を示す食中毒の原因は何か。アからエ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) 魚介類のさしみを食べて8時間から24時間で中毒症状があらわれた。主な症状として下痢、嘔吐、腹痛、発熱がみられた
- (2) おにぎりを食べて30分から3時間のうちに中毒症状があらわれた。発熱はなかったが腹痛・下痢・嘔吐がみられた
- ア 黄色ぶどう球菌 イ サルモネラ属菌 ウ ボツリヌス菌 エ 腸炎ビブリオ

7. 次の(1)から(3)はだいこんのかつらむきの切り方を書いたものである。下図を参考に(ア)・(イ)に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。
- (1) 始めにだいこんの皮を一枚むき、（ ア ）の太さを均一にさせるとともに表面を丸くする
- (2) だいこんをむいている時、両手の（ イ ）は常に包丁の刃渡りの上に置く
- (3) 右手に持った包丁をゆっくり（ ア ）に動かしながら、左手でだいこんを回転させて切り進む



8. カスタードプディングを蒸し器のふたをずらして加熱する方法で作る場合、(1)・(2)の問いについて、アからエまでのの中から最も適するものを一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- (1) 鶏卵50 g に対して牛乳は何 g が適するか。
- ア 50 g イ 100 g ウ 150 g エ 200 g
- (2) 加熱温度は何度が適するか。
- ア 65～74℃ イ 75～79℃ ウ 85～90℃ エ 100℃以上

9. 次の洋風のテーブルコーディネートに使われるもの(1)・(2)について、アからカ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) 麻・綿・化繊混紡などを使用する。正餐には、白の麻が使われる
- (2) 生花やくだものの盛り合わせ、キャンドルなどテーブルの中央に置く飾り
- ア テーブルクロス イ 位置皿 ウ センターピース エ ナプキン オ フィギュア
- カ ランチョンマット

10. 右表は正月料理（おせち料理）のつめ方の例である。(1)・(2)に最も適す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。
- ア 栗きんとん イ 鶏肉の松風焼き ウ 田作り
- エ さけのきぬた巻き オ いり鶏

一の重	
祝 肴	口取り
黒豆	だて巻き
かずのこ	錦卵
(1)	かまぼこ
	(2)

問 題	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(ア)	(イ)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)
1 級 (第58回)																				
解 答																				
得 点																				
学 校 名	高 校				学 年		組		番 号		名 前		合 計							

文部科学省後援

第57回 全国高等学校家庭科食物調理技術検定（令和 5 年度）

1 級 筆 記 問 題

1. 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。
一般に空腹になると食欲がおこり、満腹になると摂食をやめる。この食欲の生理的メカニズムは脳の（ 1 ）にある中枢によってコントロールされ、胃の収縮や（ 2 ），ホルモン等が刺激となって摂食中枢に伝えられて空腹感を生じる。
ア 血糖値の低下 イ 精神生活の状態 ウ 視床下部 エ 心理的要因 オ 環境条件
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。
食物中のたんぱく質は、消化作用によって（ 1 ）に分解されて小腸から吸収される。その後、全身の各組織に送られて組織たんぱく質に合成され、一部は（ 2 ）に貯蔵される。
ア ぶどう糖 イ 尿素 ウ 肝臓 エ アミノ酸 オ 胃
3. 学童期の栄養について、次の(1)・(2)に最も適する語句を記入しなさい。
代謝が円滑に進むための各種のビタミン類や、骨の成長に必要な（ 1 ），さかんな造血のための（ 2 ）の補給なども大切である。
4. 高齢者の栄養の摂り方について、次の(1)・(2)の文の中で正しいものには○印を、誤っているものには×印を解答欄に記入しなさい。
(1) 感染に対する抵抗力が低下し、臓器組織も修復する必要度が高まるので、必須アミノ酸比率を高くする必要があるが、量は成人の約½位でよい
(2) 肥満の場合には、意図的に減量する必要があるのですべての栄養素の摂取をひかえる
5. アレルギー様食中毒に最も関係の深いもの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。
ア テトロドトキシン イ サルモネラ属菌 ウ 黄色ぶどう球菌 エ ヒスタミン
6. 次の文の(1)から(3)に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。
食品添加物は（ 1 ）法によって定義され、食品の製造過程において、又は食品の加工もしくは（ 2 ）の目的で食品に添加されるものである。毒性試験や発がん性試験などにより、（ 3 ）大臣が安全と認めたものだけが使用できる。

7. ホワイトソースの作り方について、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) 使用する小麦粉は（ア 薄力粉 イ 中力粉 ウ 強力粉）がよい
(2) ルーに牛乳を加える時は、（ア 小麦粉をバターでさっと炒めてから イ 小麦粉をバターでよく炒めうすく褐色になってから ウ 小麦粉をバターでよく炒め流動状になってから）がよい
8. ババロアについて、次の(1)・(2)の問いに最も適するもの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) 仕上がり量200mLに対する粉ゼラチンの分量はどれか。
ア 1～2 g イ 4～6 g ウ 10～12 g エ 14～16 g
(2) 仕上がり量に対する砂糖の適当な濃度はどれか。
ア 5～6 % イ 12～18 % ウ 35～40 % エ 50～55 %
9. 次の(1)・(2)はAさんの家の行事食の献立である。それぞれに最も適する行事名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)

{	ちらしずし	{	鶏肉とえびのピラフ
	はまぐりのうしお汁		ミートローフ
	菜の花のからしあえ		フルーツサラダ
	三色あられ		ティーパンチ

(2)

{	かしわ餅	{	かしわ餅

ア ひなまつり イ うら盆^え会 ウ こどもの日 エ クリスマス オ 成人の日
10. 次の(1)・(2)の中国料理の用語は何をさすか。それぞれのアからエまでのの中から正しいものを一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
(1) 溜 ア 揚げる イ 煮込む ウ あんかけ エ 焼く
(2) 炸 ア 揚げる イ 煮込み ウ あえる エ 炒める

1級 (第57回)	問 題	1		2		3		4		5	6			7		8		9		10		
		(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)		(1)	(2)	(3)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	
	解 答																					
		得 点																				
		学校名	高校				学年			組		番号		名前					合計			

第56回 全国高等学校家庭科食物調理技術検定（令和4年度）

1 級 筆 記 問 題

1. 次の表の(1)・(2)に最も関係の深い語句をA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。

消化器官	口腔	胃	十二指腸	小腸
分泌液	だ液	胃液	すい液・胆汁	腸液
たんぱく質		プロテオース ペプトン ↑ ペプシン	ペプチド ↑ (1)	(2) ↑ ペプチダーゼ

- A ガラクトース
イ 果糖
ウ すいアミラーゼ
エ アミノ酸
オ トリプシン

2. 次の文中の ____ 線の(1)・(2)の部分が正しいものには○印を、誤っているものには正しい語句を解答欄に記入しなさい。

大腸から消化酵素は分泌されず、でんぷんはほとんど消化されないが、腸内細菌によりビタミンの合成を助
(1) (2)
けたり、便通を整えるはたらきがある

3. 次の(1)から(3)について、それぞれ最も適するものをAからカ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) ボツリヌス菌 (2) 黄色ぶどう球菌 (3) サルモネラ属菌
A 病原性好塩菌ともいわれ、魚類の表皮についた菌が、まな板につき、食品を介して感染する
イ 手などに化のう果のある人が食物を取り扱うときに混入し、加熱しても中毒をおこす
ウ 嫌気性で、ハム・ソーセージ・加熱処理の不完全なびん詰などの空気のないところで増殖する
エ 家畜のふん便などで汚染された食肉や鶏卵を食べたことで中毒をおこす
オ ふぐの内臓などをよく除かずに食べたことで中毒をおこす
カ 未熟な青梅やあじさいの葉を食べたことで中毒をおこす

4. 次の文は母性栄養について述べたものである。文中の ____ 線の部分は誤りであるため、正しい語句を解答欄に記入しなさい。

鉄欠乏性貧血の場合、妊娠高血圧症候群にかかったり流産したりすることが比較的多いので、妊娠前から鉄、たんぱく質、ビタミンB₁を十分に摂っておかなくてはならない

5. 食生活と病気との関係について、次の(1)・(2)の問いに最も適するものをAからエ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) コレステロール値が高めの人の食事について、誤っているものはどれか。
A コレステロールの合成を促すので、動物性脂肪の摂取は控えめにする
イ DHA、I PA（EPA）などを多く含む食品を摂取する
ウ コレステロールの酸化を防ぐために、ビタミンA・E・Cやポリフェノール類を摂取する
エ 食物繊維はコレステロール排泄作用を弱めるので摂取は控えめにする
(2) 高血圧の原因は、塩分の摂りすぎと言われている。健康な成人男性の塩分の摂取量は1日何g未満に抑えるのが望ましいか。
ア 5g イ 7.5g ウ 15g エ 20g

6. 次の(1)・(2)の文は高齢者の食事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) カルシウムの吸収が悪くなるので、吸収されやすい牛乳や乳製品を摂るようにする
(2) 味覚がにぶくなるので食塩は多めに使って調味し食欲の増進をはかるようにする

7. 次のクリスマスの献立にあと二品を加えたい。AとBに最も適するものをAからオまでの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。

- ・オードブル
・かぼちゃのポタージュ
・ A
・ヒレ肉の蒸し煮、野菜添え
・シャンパンシャーベット
・ B
・野菜サラダ
・くだもの
・コーヒー

- ア 真鯛のポワレ・マッシュポテト
イ ボークカツレツ・せん切りキャベツ
ウ 七面鳥ロースト・にんじんグラッセ・クレソン
エ カナッペ
オ アイスcream

8. 日本料理の食卓作法について、次の(1)から(5)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) 飯と汁のふたを取る。飯碗のふたは左手でとり、右手を添えて左側に上向きにおく。汁碗のふたは右手でとり、左手を添えて右側に上向きにおく
(2) 飯とおかずは必ず交互に食べなければならない
(3) 魚は背肉から食べ、裏返す場合は、頭の位置を変えないように返して食べる
(4) 飯や汁のおかわりをする時は、碗を両手で給仕人に渡す
(5) 食べ終わった時、ふたは取ったままでよい

9. 次の(1)・(2)の文は茶わん蒸しについて述べたものである。文中のAからエ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) 鶏卵1個にだし汁約（A 50g イ 150g ウ 250g エ 350g）を加える
(2) 蒸し器のふたをずらした場合、蒸し器の中の温度は（A 60℃ イ 70℃ ウ 90℃ エ 100℃）になる

10. 食育の推進について、次の(1)・(2)に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。

- 2005年「（ 1 ）ガイド」
食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして、国民一人ひとりの1日の適切な食事摂取量をわかりやすく、イラストで示したものである。厚生労働省、農林水産省により作成された
2005年「（ 2 ）制度」
学校における食育を推進するために児童生徒の栄養指導や給食管理を職務とする教諭を配置

1 級 (第56回)	問 題	1		2		3			4	5		6		7		8	9		10		
		(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(3)		(1)	(2)	(1)	(2)	A	B		(1)	(2)	(1)	(2)	
	解 答																				
	得 点																				
	学校名	高校			学年				組			番号			名前				合計		

1 級 (第55回)	問 題	1		2		3	4		5		6			7		8		9		10	
		(1)	(2)	(1)	(2)		(1)	(2)	(1)	(2)	(3)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)				
		解 答																			
得 点																					
学校名	高校		学年		組		番号		名前		合計										

文部科学省後援

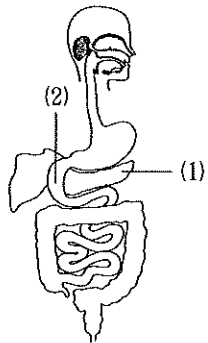
第54回 全国高等学校家庭科食物調理技術検定（令和3年度）

1 級 筆 記 問 題

1. 次の表の（ ）に最も適する栄養素を解答欄に記入しなさい。

消化液	成 分	作用を受ける栄養素	生 成 物
すい液	トリプシン	たんぱく質	ペプチド，アミノ酸
	リパーゼ	（ ）	脂肪酸，モノグリセリド

2. 次の図の(1)・(2)の名称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。



ア 十二指腸 イ 食道 ウ 肝臓
エ 胆のう オ すい臓

3. 学童期の偏食の是正について，次の文中の(1)・(2)に最も適する語句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 ）や食前の糖分の摂取に注意する
 - ・ 毎日一定の時間（ 2 ）をし，空腹を覚える習慣をつける
- ア 運動 イ 給食 ウ 調理 エ 間食

4. 高血圧症の食事療法について，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一つずつ選んで，その記号を解答欄に記入しなさい。

糖質は肥満を防ぐため食べすぎないようにする。肥満になると（ 1 ）が増し，血管に（ 2 ）が付着すると動脈硬化症の原因となる

ア コレステロール イ 体たんぱく質 ウ 体脂肪 エ 不飽和脂肪酸 オ ナイアシン

5. 機能面から栄養状態を判定するための方法として最も適するものをアからウまでのの中から一つ選んで，その記号を解答欄に記入しなさい。

ア 血液（ヘモグロビン量など） イ 身長・体重 ウ 皮下脂肪

6. 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) ふぐの毒はテトロドトキシンといい，内臓などに含まれているので，素人の調理は避ける
- (2) じゃがいもの発芽した部分にはソラニンが含まれているので取り除いて調理する

7. 次の(1)・(2)の食品添加物について，最も関係の深いものをアからオまでの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) ソルビン酸 (2) サッカリン
ア 漂白剤 イ 保存料 ウ 甘味料 エ 酸化防止剤 オ 発色剤

8. あじの姿焼きについて，次の文の(1)・(2)に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。

あじの姿を形よく焼くために図のように，（ 1 ）を打つ。ひれ塩は，尾びれ・胸びれ・背びれに塩をすり込みこげるのを防ぐ。さらに魚全体に（ 2 ）をする。ガスコンロで焼く場合は，焼き網と鉄弓を用い，火加減は，強火で遠火がよい。盛りつける時，表にする方から先に焼く。



9. ホワイトソースの作り方について，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) 使用する小麦粉は薄力粉がよい
- (2) 使用する鍋はステンレス製がよい
- (3) ホワイトルーはバターの重量1に対して，小麦粉は3～4の量で作る
- (4) ルーを作る時は，強火で炒める
- (5) ルーに牛乳を加える時は，小麦粉をバターでよく炒め流動状になってからがよい

10. 次の文は中国料理の献立構成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解答欄に記入しなさい。

中国では献立のことを菜单といい，大きく分けると菜と（ 1 ）とからなっている。菜はさらに前菜と大菜に分けられる。前菜の前に京果が出され，大菜の最後に飯と（ 2 ）とつけものが出される。

11. 日本料理のテーブルコーディネートについて，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。

日本料理では，特に盛りつけの美しさを重視し，料理と器の色の調和や，盛りつける料理の数をもって（ 1 ）や心を表現する。器は，料理にたいして大きめなものをうい，立体的に盛りつける。盛りつけは食べやすい大きさに切る。大きい形のままで出す場合は（ 2 ）を入れておく。盛りつける方向は左から右に，または，奥から盛りつけるなど，食べる人がとりやすいように配慮している。

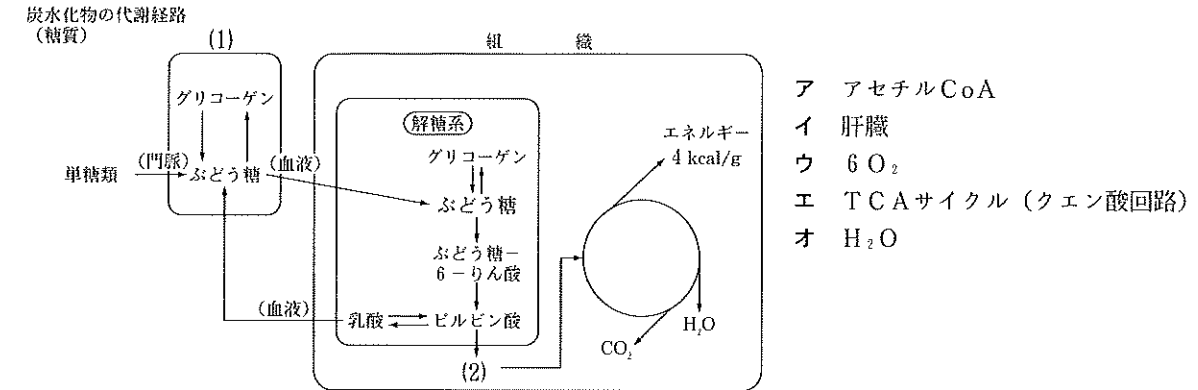
ア 季節 イ 漆器 ウ 折敷 エ カトラリー オ 隠し包丁

1 級 (第54回)	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)
	解 答																			
		得 点																		
	学校名	高校			学年			組		番号		名前					合計			

1 級 筆 記 問 題

1. 次の文中の(1)から(3)の中から誤りを一つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。
- だ液の中のアミラーゼはおもに耳下腺から分泌され、でんぷんを加水分解してデキストリンとし一部は麦芽糖にする。(1)
- たんぱく質は消化酵素のペプトンによって胃で消化されはじめ、小腸上部ですい臓の消化酵素であるトリプシンの作用を受ける。(2)
- (3)

2. 次の(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。



3. 幼児の偏食について、次の(1)から(5)の文の中から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) 離乳のしかたに問題があった場合にみられる
(2) 母子関係など心理的因子や母親の嗜好が関係していることがある
(3) 偏食を防ぐには、調理法を工夫することが必要である
(4) 自立的な食習慣の形成には、全く影響はない
(5) 多くの食品に少しずつ慣れさせて、食事経験を豊かにすることが大切である

4. 高血圧の対策について次の(1)・(2)に適する語句を記入しなさい。
- ・漬け物やみそ汁を減らして (1) を制限することや、薄味に慣れる。
・動物性 (2) を制限して、植物性 (2) を多くとるようにする。

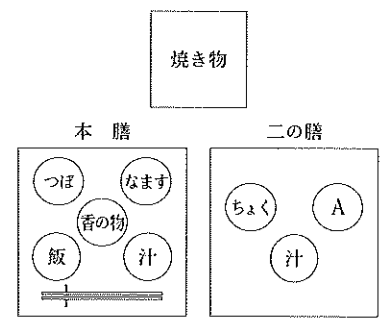
5. 成人期の肥満対策について、次の文中の(1)・(2)に最も適するものを、アからオまでの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- ・ 野菜、(1)などを多くして満腹感を起こさせる
・ (2), 無機質、ビタミンは十分に摂る
- ア エネルギー量 イ 糖分 ウ たんぱく質 エ 塩分 オ 海藻

6. 次の(1)・(2)はハム・ソーセージに使われている主な添加物である。最も適する添加物名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) 発色剤 (2) 酸化防止剤
- ア エリソルビン酸ナトリウム イ ソルビン酸 ウ 亜硝酸ナトリウム
エ グルタミン酸ナトリウム オ 赤色102号

7. 食中毒の予防について述べた次の(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) 冷蔵庫や冷凍庫は9割以上食品を詰めて保存する
(2) 電子レンジや流水で解凍した食品を再び冷凍しても品質に問題はない

8. ババロアについて、次の(1)・(2)の問い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) 仕上がり量200mLに対する粉ゼラチンの分量はどれか。
ア 1～2 g イ 4～6 g ウ 10～12 g エ 14～16 g
- (2) ババロアを作る場合、粉ゼラチンの扱い方はどれか。
ア 沸騰している牛乳に直接入れて溶かす
イ 適量の水に5分以上浸し、あたためた牛乳に入れ、沸騰させないで溶かす
ウ 適量の水につけた後、牛乳に入れて5分間沸騰させる
エ 熱湯に5分間浸して、牛乳に入れて溶かす

9. 右図は本膳料理の二汁五菜の献立である。(1)・(2)の問いの答えを解答欄に記入しなさい。
- (1) Aに適する語句は何か。
(2) Aに最も適する料理をアからエまでの中から一つ選んで記号で答えなさい。
- ア ひらめのこぶじめ
イ 高野豆腐と野菜の炊き合わせ
ウ あゆの姿焼き
エ なすのそぼろあんかけ



10. 次の(1)・(2)は西洋料理のスープの浮き実である。その名称を解答欄に記入しなさい。
- (1) 食パンをさいの目に切って揚げたもの (2) 卵を蒸してさいの目に切ったもの
11. 次の(1)・(2)は中国料理によく使われる調味料である。それぞれに最も適するものをアからカ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) 醋 (2) 辣油
- ア とうがらし油 イ オイスターソース ウ ごまみそ エ 酢 オ とうがらしみそ
カ 小麦粉のみそ

1 級 (第53回)	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)		
	解 答																				
	得 点																				
	学校名	高校				学年		組		番号		名前						合計			