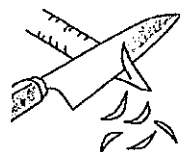


2 級 筆 記 問 題

1. 右図について(1)・(2)の問いに答えなさい。

(1) 図の切り方の名称を解答欄に記入しなさい。

(2) 図の切り方に適する調理を、アからエ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。



ア 親子どんぶりの鶏肉 イ 肉じゃがのにんじん ウ コールスローサラダのキャベツ
エ 五日炊き込み飯のごぼう

2. 精白米200 gの炊飯に必要な水の量を計算し、その答えを解答欄に記入しなさい。

3. 次の(1)から(4)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。組み合わせの正しくないものを一つ選び、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) ふな寿司ー宮城県 (3) ますずしー富山県 (4) 船場汁ー大阪府

4. 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それぞれ一つずつ選んで、解答欄に記入しなさい。

(1) さやえんどう (2) マヨネーズソース

ア 豆・豆製品 イ 淡色野菜 ウ 緑黄色野菜 エ 穀類 オ 油脂

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

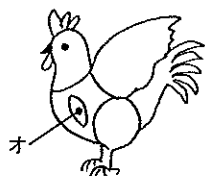
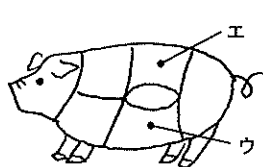
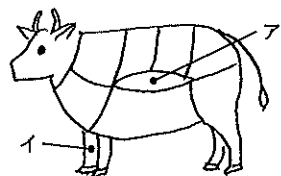
(1) 植物油は必須脂肪酸（不可欠脂肪酸）であるリノール酸を多く含んでいる。

(2) 血液中のヘモグロビンの主成分は、リンである。

6. 次の(1)・(2)の文に最も適する部位を下図の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) 肉質がかたい部位で長時間煮込む料理に用いたり、ひき肉に加工する。

(2) 背面に白色の厚い脂肪層があり、ソテーやしょうが焼きに適している。



7. 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。

でんぶんの 米の種類	アミロペクチン	アミロース	加工品
(1) 米	100%	0 %	(2) 粉

ア もち イ うるち
ウ 片栗 エ 白玉
オ 上新

8. 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) ポストハーベスト (2) フードマイレージ

- ア 遺伝子組み換えや細胞融合などを利用して開発された食品
- イ 生産地から食卓までの距離に着目した概念で、食料の輸送が環境に与える負荷を示す指標
- ウ 食品の生産・加工・流通・販売の各段階の情報を追跡できるようにする
- エ 生ごみを堆肥化する
- オ 収穫後に使用される農薬は残留濃度が高い

9. 次の(1)・(2)はさつま汁の作り方についての問いである。アからウまでのの中から最も適す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。

(1) さつまいも汁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) みそはいつ入れたらよいか。

ア 材料を煮る時 イ 途中と仕上げの2回に分けて ウ 火を止めてから

10. 次の(1)・(2)の調理操作の目的について、アからオまでのの中から最も適す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。

(1) こんにゃくを手でちぎる (2) こんにゃくに切れ目を入れる

ア うまみ成分をだしやすくする イ 栄養価を高める ウ 味をしみこみやすくする

エ 安全性を高める オ 煮くずれを防ぐ

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とし、塩分濃度は0.8%とする。

(1) 2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、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。

2 級 (第62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)	(1)	(2)
	解 答																				小 さ じ
	得 点			g																g	杯
	学校名					学年			組			番号			名前					合計	

2 級 筆 記 問 題

1. 次の(1)の切り方と(2)の調理器具の名称を解答欄に記入しなさい。



2. 砂糖（上白糖）12 g は大さじ何杯になるか、その答えを解答欄に記入しなさい。

3. スナック菓子や清涼飲料水を過剰摂取した時、とりすぎとなるものをアからエ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 食物繊維 イ 脂肪 ウ 糖質 エ カルシウム

4. 次の(1)から(5)の文の中で誤っているものを二つ選んで、その記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、1 g 当たり約 4 kcal 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。
- (5) しょ糖は単糖類である。

5. 次の表は、15～17歳男子（身体活動レベルⅡ（ふつう））の食品群別摂取量のめやす（香川案）である。(1)・(2)の問いの答えを解答欄に記入しなさい。

（単位 g）

	第 1 群		第 2 群		第 3 群			第 4 群		
食品群	乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	①	果物	穀類	油脂	砂糖
摂取量	320	55	200	80	350	100	150	480	30	10

- (1) ①に最も適する語句を答えなさい。
- (2) 第 1 群の特徴をアからエまでのの中から一つ選んで、記号で答えなさい。

ア ビタミン・無機質などを含み、生理機能を調節する
イ 主に炭水化物・脂質が主成分で、エネルギー源となる
ウ 良質たんぱく質・脂質・カルシウムなどをバランスよく含み、栄養を完全にする
エ たんぱく質・脂質などを含み、主に身体組織の構成に役立つ

6. 次の(1)・(2)の食品加工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。

原料 加工食品
(1) 牛 乳 チーズ ア ペクチン イ レンネット ウ コラーゲン
(2) りんご ジャム エ 窒素ガス オ イースト菌

7. 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) 大豆は日本人にとって重要な食料であるが、現在、国内の自給率は低い。
- (2) 大豆は栄養価の高いたんぱく質を多く含み、「畑の肉」と呼ばれる。
- (3) 大豆は繊維がかたく消化が悪いが、加工することで消化吸収率が良くなる。
- (4) 大豆に含まれるたんぱく質のグルテニンとグリアジンは、粘弾性の強いグルテンを形成する。
- (5) 大豆には約20%の脂質が含まれ、不飽和脂肪酸が多い。

8. 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。

健康な食生活を実現していくためには、健康障害をもたらす原因について知識をもち、食品の生産、流通、（ 1 ）、調理など、どの段階で汚染されたかを知って、適切な処置をとらなければならない。一方食料の流通は国際化がますます進み、我が国では特に（ 2 ）食品への依存度が非常に高くなっている。そのため世界的視野に立った食品衛生への取り組みが必要とされる。

ア 自然 イ 輸出 ウ 輸入 エ 加工 オ 生鮮

9. 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) 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。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (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。

10. かつおぶしでだしをとる場合、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 イノシン酸 イ グルタミン酸 ウ コハク酸 エ グアニル酸
B 群 a 水が沸騰する直前に入れ、再び沸騰したら火を消す
 b 水から入れて火にかけ、沸騰後 2 ～ 3 分煮出す
 c 水から入れて火にかけ、沸騰直前にとり出す

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150 g とし、塩分濃度は0.8%とする。

- (1) 5 人分の汁物を作る場合、しょうゆのみで味付けする時、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、しょうゆは大さじで何杯か、整数又は分数で答えなさい。

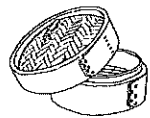
2 級 (第 61 回)	問 題	1		2	3		4		5		6		7	8		9		10		11	
		(1)	(2)						(1)	(2)	(1)	(2)		(1)	(2)			A 群	B 群	(1)	(2)
	解 答	切り		大 さ じ 杯																g	大 さ じ 杯
得 点																					
学校名						学年		組		番号		名前		合計							

文部科学省後援

第60回 全国高等学校家庭科食物調理技術検定（令和6年度）

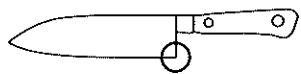
3 級 筆 記 問 題

1. 次の調理器具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 中華せいろ イ 盆ざる ウ すり鉢
エ バット オ 中華なべ

2. 次の包丁の○で囲んだ部位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 みね（背） イ 切っ先（切先） ウ 柄
エ 刃先 オ あご

3. 精白米400 gを普通の硬さに炊飯するときの水の重量を計算し、その答えを解答欄に記入しなさい。

4. 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(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。

2013年には、日本の（ 1 ）が「日本人の伝統的な（ 2 ）」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録された。

- ア 稲 イ 和食 ウ しょうゆ エ 加工技術 オ 食文化

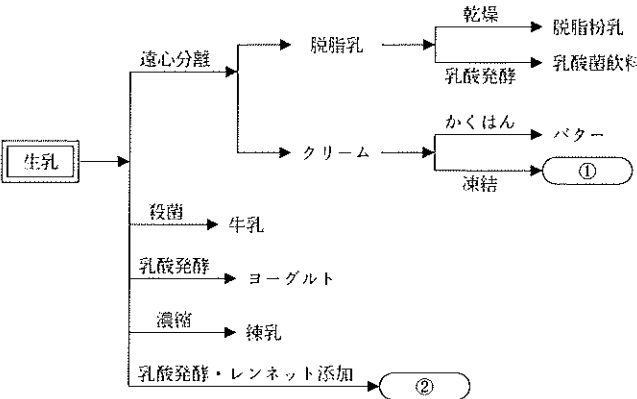
5. 次の(1)から(5)の文の中から、誤っているものを二つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。

- (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ほど良質な食品といえる。
(4) 中学生や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。

6. 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。
食品は、献立に従って購入するが（ 1 ）を加算して購入量を定め、保存可能な食品はまとめ買いをしたり（ 2 ）に変動のあるものは栄養のバランスに注意して献立を多少変更するなど、弾力的にしたい。

- ア 支出 イ 予算 ウ 価格 エ 栄養 オ 廃棄分

7. 右図は、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。



8. 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。

生米に水を加え糊化（α化）したのち、急速乾燥させ（ 1 ）防止したものを（ 2 ）という。

- ア 無洗米 イ α化米 ウ 飯 エ 米 オ 老化

9. 次の(1)・(2)に最も関係のあるものをアからカ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) LCA（ライフサイクルアセスメント） (2) フードバンク

- ア 商品の製造、輸送、販売、使用、廃棄、再利用というライフサイクル全体で環境への影響を分析し、総合評価する手法
イ 特定商品の過剰購入・消費
ウ 賞味期限直前の食品や製造過程で規格外になった食品を無償で配布する取り組み
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 環境への影響を意識した食事づくり
カ 食べられるのに廃棄される食品

10. 次の文が正しければ○印を、誤っていれば×印を解答欄に記入しなさい。

かきたま汁を作るとき、小麦粉を使って濃度をつける。これは小麦粉中のグルテンの働きを利用している。

11. 次の表の材料で鶏肉と野菜の煮物を作りたい。(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選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) さやえんどうをあらかじめゆでて用いる理由は何か。
ア 減量を防ぐ イ 水分をとる ウ 栄養価を増す
エ 色をよくする
(2) 調理過程において、一番最後に加えるものはどれか。
ア だし汁 イ しょうゆ ウ 酒 エ 砂糖

材料

鶏 肉
さ と い も
に ん じ ん
ご ぼ う
干 し し い た け
さ や え ん ど う

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150 gとし、塩分濃度は0.8%とする。

- (1) 4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		12	
				(1)	(2)		(1)	(2)	①	②	(1)	(2)	(1)	(2)		(1)	(2)	(1)	(2)
3 級 (第60回)																			小さじ
解 答																			杯
得 点			g															g	
学校名						学年		組		番号		名前					合計		

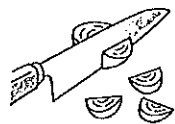
3 級 筆 記 問 題

1. 次の調理器具の説明として最も適するものをアからエ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。



- ア 汁気のあるものをすくうのに用いる
イ ボールやすり鉢からすりごま、ケーキの生地などを取るのに便利
ウ 粉をふるう、だしをこすなど用途が広い
エ ルーをまぜるのに用いる

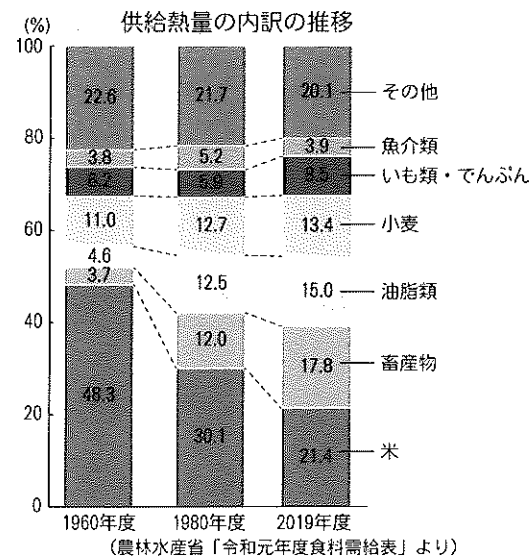
2. 次の切り方の名称をアからオまでの中から一つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。



- ア 小口切り イ くし形切り ウ いちょう切り
エ ささがき オ 乱切り

3. 水150 gは計量カップで何杯になるか、整数又は分数で答え、解答欄に記入しなさい。

4. 次の図を見て、摂取量が増加した栄養素を二つ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。

食物繊維は、穀類・芋類・野菜類に含まれ（ 1 ）などが多数結合したものである。消化されないためにエネルギーにならないが、（ 2 ）を整えたり、腸内細菌によるビタミンの合成を助ける。

- ア コレステロール イ 便通 ウ 大腸がん エ 腸内細菌 オ ぶどう糖

6. 次の(1)から(5)の文は家族のための日常食の献立を作る場合の注意事項である。適切でな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) 献立は、食品群別摂取量のめやすを満たすようにする。
(2) 調理の過程が同じようなものは、うまく組み合わせ下調理しておくようにする。
(3) 調理法は、家族の年齢やし好に合わせて変更出来るような融通性のあるものを選ぶ。
(4) 栄養が最も大切なので一食ごとに必ず食事摂取基準が満たされるようにする。
(5) 食品は出来るだけ珍しいものを取り入れ献立に変化をつけるようにする。

7. 次の文中の(1)・(2)に、最も適する語句をアからカ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。

魚介類の脂肪のうち、さば、さんま、いわしなど赤身の魚に多く含まれる（ 1 ）は、人の血液中の（ 2 ）値低下作用があり、生活習慣病の予防に役立つ。

- ア たんぱく質 イ カリウム ウ 鉄 エ コレステロール オ パルミチン酸
カ イコサペンタエン酸（エイコサペンタエン酸）

8. 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) 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。
(4) 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。
(5) 大豆はたんぱく質と脂質に富み、たんぱく質はアミノ酸組成がよい。

9. 食物アレルギーについて、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。

食物アレルギーとは、ある特定の食品を食べると、からだがアレルギー反応を起こし皮膚のかゆみやじんましんなどを発症する症状である。重症の場合、意識がなくなったり、（ 1 ）が低下してショック状態となるアナフィラキシーショックになることもある。発症の件数が多いものや、発症した際の症状が重い8品目について表示の義務が（ 2 ）法で定められている。

- ア 食品衛生 イ 食品加工 ウ 血圧 エ 血糖値 オ 体温
（食品表示）

10. 次の表は、寒天とゼラチンの違いについて示したものである。寒天に適するものをA・Bから選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

	原料	成分	凝固温度
A	海藻	ガラクトサン	28～35℃
B	動物の骨、皮	コラーゲン	3～10℃

11. 豚肉と野菜の炒め物を作る場合、次の(1)・(2)について、調理上適するものには○印を、誤っているものには×印を解答欄に記入しなさい。

- (1) にんじんはやわらかく下ゆでする
(2) でんぷんの水溶きを仕上げりぎわに加えると、調味料を材料にからめ、口あたりをなめらかにする効果がある

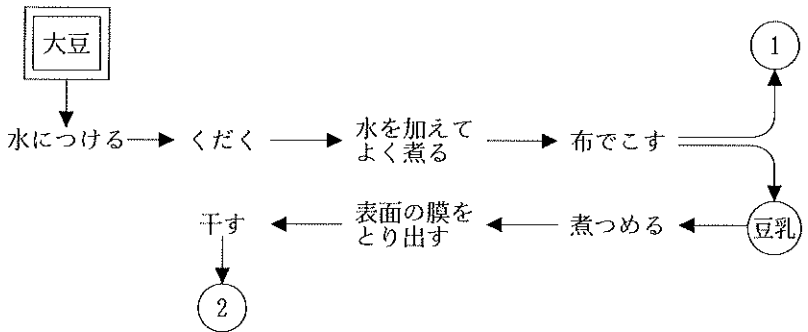
12. 次の(1)・(2)の問いの答えを解答欄に記入しなさい。ただし、1人分は150 gとし、塩分濃度は0.8%とする。

- (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59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)
	解 答			カ 計 量 ブ 杯														g 杯
	得 点																	
	学 校 名					学 年		組		番 号		名 前				合 計		

3 級 筆 記 問 題

1. 精白米300 gを普通の硬さに炊飯するときの水の重量を計算し、その答えを解答欄に記入しなさい。
2. 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)に最も適する漢字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 ）食や、家族で食卓を囲んでもそれぞれが好きなものを食べる（ 2 ）食がみられる。
3. 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) 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. 次の(1)・(2)の文は献立作成上、特に配慮すべき事項を述べたものである。アからオ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) エネルギーは一般に少なくなる。食塩・動物性脂肪を制限し、消化の良い調理法を工夫する
(2) 良質たんぱく質・ビタミン・無機質の不足のないように考慮する。特に女子の貧血予防に留意する
ア 幼児期 イ 高校生 ウ 高齢者 エ 成人 オ 離乳期
5. 下図は、大豆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。



6. 次のアからオまでの食品の中から緑黄色野菜を二つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
ア きゅうり イ トマト ウ サラダ菜 エ レタス オ わかめ

7. 下表は食中毒の原因例の一部である。表中の(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。

種 類		原 因
細菌性食中毒	感染型	腸炎ビブリオ，病原大腸菌，（ 1 ）
	毒素型	（ 2 ），ボツリヌス菌

- ア ジャガイモの芽
- イ ふぐ
- ウ サルモネラ属菌
- エ （黄色）ぶどう球菌
- オ しぶ柿

8. 次の(1)・(2)の調理用語の意味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。

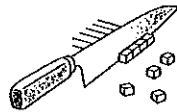
- (1) 下味をつける (2) 板ずり
- ア 野菜などのあくを抜くために、熱湯でさっとゆでたり、しばらく浸すこと
- イ 本格的な調理の前に材料に調味料をかけたり、調味液につけたりすること
- ウ 乾物類を水や湯につけてやわらかくすること
- エ あく抜きなどのために、材料を水に漬けておくこと
- オ まな板の上で塩をまぶした材料を手のひらで軽く押さえながら前後に転がすこと

9. 電子レンジの加熱原理を次の(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) 熱伝導 (2) 熱の放射 (3) 熱風の対流 (4) 食品中の成分の分解による発熱
- (5) 食品中の水の分子運動による摩擦熱

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) 右図の切り方はどれか。
ア 半月切り イ 拍子木切り ウ さいの目切り
- (2) ジャガイモ、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



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150 g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。

3 級 (第58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																				小さじ
		g	食	食																g	杯
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）

3 級 筆 記 問 題

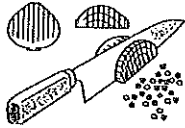
1. 次の(1)の調理器具、(2)の食品の切り方の名称を、(1)はアからオまでのの中から(2)は a から e までのの中から最も適するものを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

(1)



ア 中華せいろ
イ 玉じゃくし
ウ すり鉢
エ バット
オ シャもじ

(2)



a 乱切り
b みじん切り
c ささがき
d 小口切り
e 拍子木切り

2. 砂糖（上白糖）13.5 g は大さじ何杯か、整数又は分数で答え、解答欄に記入しなさい。

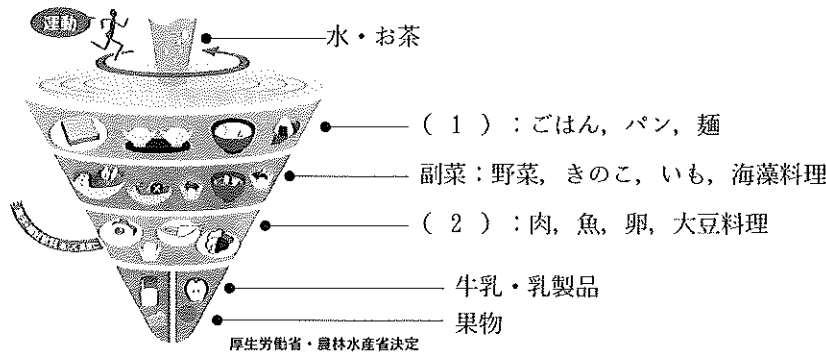
3. 次の(1)・(2)の文中の（ ）内に、最も適する語句を解答欄に記入しなさい。

- (1) 脂質の大部分は中性脂肪であり、（ ）と脂肪酸が結合したものである
- (2) 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

4. 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

5. 下図は食事バランスガイドである。(1)・(2)に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。



6. 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) 牛乳 (2) 鶏卵
- ア カルシウムとリンの比率が、約1：1なので利用効率がよい
- 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 でんぶんを多く含む食品である
- エ 必須アミノ酸であるリシンを多く含むので、白米を主食としている日本人には大切な植物性たんぱく質給源である
- オ 食物繊維が多いので、消化が悪い

7. 卵の起泡性を利用した調理名をアからオ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 メレンゲ イ 茶わん蒸し ウ マヨネーズソース エ スポンジケーキ オ ゆで卵

8. 次の(1)・(2)の食品添加物と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) 亜硝酸ナトリウム (2) キシリトール
- ア 漂白剤 イ 甘味料 ウ 保存料 エ 増粘剤 オ 発色剤

9. ハンバーグステーキを作る場合、次の(1)から(4)の文の中で、最も適す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) パン粉はでき上がりをやわらかくするので、多い方がよい
- (2) 玉ねぎは大きめのみじん切りにする
- (3) 卵を加えると肉の組織をつなぐことができ、成形しやすい
- (4) 焼く時は、こがさないようにたえず返しながら弱火で焼き上げる

10. 寒天の特徴について、次の(1)・(2)にアからオ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。

	原 料	成 分	ゼリー使用濃度(%)	凝固温度	溶解温度
寒 天	(1)	ガラクトン	0.4～2 %	28～35℃	(2)

※凝固温度、融解温度は砂糖の濃度や成分によって異なる

- ア 海藻 イ 動物の骨、皮 ウ 100℃ エ 3～10℃ オ 40～50℃

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150 g とし、塩分濃度は0.8%とする。

- (1) 5人分のみそ汁を作る場合、だし汁は何 g 必要か。
- (2) (1)の場合、みそは何 g 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。

3 級 (第57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)
	解 答			大 さ じ 杯														g	g
得 点																			
	学校名	高校				学年		組		番号		名前		合計					

3 級 (第56回)	問 題	1		2		3	4	5	6	7		8		9		10		11		12	
		(1)	(2)	ア	イ					(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)
		解 答					g														
得 点																				g	杯
学校名	高校		学年		組		番号		名前		合計										

3 級 (第55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																				小 さ じ 杯
	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）

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140 g 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150 g 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 杯
得 点																				
学校名	高校				学年		組		番号		名前					合計				

文部科学省後援

第53回 全国高等学校家庭科食物調理技術検定（令和3年度）

3 級 筆 記 問 題

1. 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。
- (1) 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、1 g 当たり 9 kcal のエネルギーを発生する。
- (2) 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。
2. 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) 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
3. ピーマンを正味75 g 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。
4. 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。
- (1) 調理法、味つけに変化をつける
- (2) 家族の好みを重視し、嫌いな食品を避ける
- (3) 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
- (4) 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
- (5) 調理にかけられる時間と手間を考える
5. 次の(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一つずつを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- (1) 米のでんぶ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
- (2) 糊化でんぶ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
6. 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。
- (1) 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
7. 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。

8. 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を一つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。
- (1) すべての菌は加熱に弱いので、十分に加熱する
- (2) 食品は低温で保存し、早めに食べる
- (3) まな板やふきなど調理器具はよく洗う
- (4) 台所にねずみやゴキブリが侵入しないよう注意する
9. 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ええると、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
10. 吉野どりの吸い物を作る場合、次の(1)・(2)の問いについて、アからウまでのの中から最も適するもの一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- (1) 鶏肉にでんぶんをまぶす理由は何か。
- ア 歯ごたえがよい イ うまみを逃さない ウ 見た目がよい
- (2) 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
11. 涼拌絲を作る場合、次の(1)・(2)の問いについて、アからウまでのの中から最も適するもの一つずつ選んで、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する操作は何か。
- ア 湯通し イ 板ずり ウ 浸漬
- (2) (1)の操作の目的は何か。
- ア 歯ごたえを良くする イ うまみを逃がさない ウ 色を良くする
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150 g とし、塩分濃度は0.8%とする。
- (1) 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。
- (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。

3 級 (第53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)	(1)	(2)		
	解 答					g															小 さ じ 杯
得 点																					
学校名	高校			学年		組		番号		名前				合計							