

2 級 筆 記 問 題

- 次の(1)・(2)の説明に、最も関係のある語句を解答欄に記入しなさい。
 - 1986年、イタリアのブラの町が発祥とされ、その土地の伝統的な食文化や食材を守る、消費者に味覚教育を促進し、質のよい食材生産者を支える等の指針がある
 - 輸送食料の重量に輸送距離を乗じた値を、トン・キロメートルで表したものであり、食料の輸送が環境に与える負荷を示す指標である
- ビタミンCと最も関係のあるものを(1)・(2)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。
 - 水にとけ空気によって酸化される
 - 水にとけないが油にとける
 - 水にとけアルカリに弱く熱には安定している
 - 熱には安定していて光によって破壊されやすい
 - レバー、卵黄 イ 胚芽米、豚肉 ウ いちご、柑橘類 エ 酵母、牛乳
- 次の(1)・(2)の文に最も関係の深い無機質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。
 - 甲状腺の機能を保つ
 - ヘモグロビンの形成

ア ナトリウム イ よう素 ウ イオウ エ 鉄 オ マンガン
- 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。

かたい獣鳥肉を低い温度から入れて長時間煮ると肉の結合組織の主成分である（ 1 ）がゼラチン化して肉汁が溶出しやすくなり、やわらかい肉となる。一方、高い温度で肉を短時間加熱すると表面の（ 2 ）が凝固し、溶出するものが少なくなり肉にうま味が残る。
- 次の(1)・(2)の食品に最も関係のある色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。
 - なす (2) 肉

ア クロロフィル イ アントシアン ウ カロテノイド エ ミオグロビン オ カラメル
- 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選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
 - ふ (2) マーマレード

ア 乳酸菌 イ グルテン ウ レンネット エ ベクチン オ 卵白

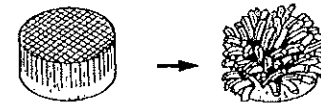
- カッテージチーズに最も関係の深いものをアからウまでの中から一つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

ア 脱脂乳や脱脂粉乳からつくる熟成させないチーズ、淡白でくせがない
 イ 硬質でプロセスチーズの基調となっている、くせがなくマイルド
 ウ 特別硬質で熟成期が長い、すりおろして料理にふりかける

- 次の(1)・(2)の文に最も適する食品名をアからオまでの中から一つ選んで、解答欄に記入しなさい。
 - 熱湯にくぐらせ、湯むきをする
 - 大根おろしを混ぜ、ざるに入れてふり洗いのする

ア かんぴょう イ 米 ウ トマト エ 牡蠣（かき） オ しじみ

- 次の切り方の名称を答えなさい。



- 次の(1)・(2)の料理に最も関係の深い食品を、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。
 - あわ雪かん (2) 信田煮

ア 油揚げ イ コーンスターチ ウ 豆腐 エ 道明寺粉 オ 寒天

- 次の(1)・(2)は、ある日の夕食の献立例である。献立作成の立場から考えて、これに加えたい料理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)	{	飯 かきたま汁 () ポテトサラダ	(2)	{	飯 古老肉（酢豚） 玉米湯（とうもろこしのスープ） ()
-----	---	--------------------------------	-----	---	-------------------------------------------

ア ハムエッグ イ 魚の塩焼き ウ 牛奶豆腐 エ 粉ふきいも

2 級 (第45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		氏 名				合 計					

2 級 筆 記 問 題

1. 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) 精進料理 (2) 懐石料理
 ア 植物性食品を材料とし、仏教の影響を受けた料理
 イ 牛鍋など、肉食が広まり始めた
 ウ 茶席で供する簡素な料理
 エ 狩猟中心の時より食生活が安定してきた
 オ 宴会向きの料理で、献立はかなり自由に加減できる

2. 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) でんぷんは、数個の単糖類が結合したものである
 (2) ぶどう糖はぶどうに多く含まれ、人間の血液中には0.1%程度含まれている
 (3) 乳糖は乳汁に含まれ、人乳には1～2%含まれる
 (4) ぶどう糖が燃焼して熱量を発生するときビタミンB₁が必要である
 (5) セルロースは消化されず栄養的には価値がないからできるだけ摂取しないようにする

3. 次の(1)・(2)の文に最も関係の深いビタミンの名称を解答欄に記入しなさい。

- (1) 血液中に溶けているカルシウムを骨に沈着させ、骨や歯を硬くする
 (2) 不足すると皮膚が荒れたり、暗調応機能が低下したり、また眼や呼吸器の粘膜が細菌感染を受けやすくなる

4. 次の文に最も関係のあ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。

- 果実のしぼり汁を体積の1/2程度に濃縮し製造時に希釈したもの
 ア 天然果汁 イ 濃縮還元果汁 ウ 果汁飲料 エ 果汁入り清涼飲料

5. 次の(1)・(2)の食品の加工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) かつお節 (2) 中華そば
 ア かび イ 亜硝酸ナトリウム ウ かん水 エ ペクチン オ ベーキングパウダー

6. 次の(1)・(2)の製法によって作られる加工食品を、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) 豚のバラ肉を塩漬けて、くん煙したもの
 (2) 食用硬化油に植物油などを混ぜ、これに食塩・着色料・香料・発酵乳・ビタミンA・乳化剤などを加えて乳化したもの
 ア ベーコン イ ハム ウ バター エ マーガリン オ チーズ

7. 次の(1)・(2)の食品の原料を解答欄に記入しなさい。

- (1) 上新粉 (2) オートミール

8. 次の文は加熱調理器具の説明である。適する名称を解答欄に記入しなさい。

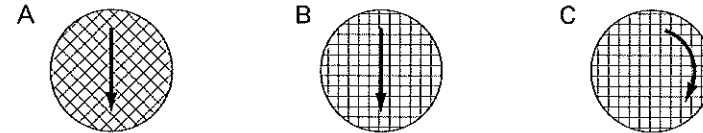
- (1) 加熱によって生じた水蒸気が鍋の中にたまることで圧力が高まり、鍋内温度115～120℃で調理する。豆や骨付魚肉などかたい食品が短時間でやわらかくなる。
 (2) 食品にマイクロ波を照射すると、食品中の水の分子運動がおこり食品自体が発熱する。特に解凍や再加熱の利用が多い。

9. 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) ごまあえのごまの量は、材料の5～10%である
 (2)ゼリーに用いる粉ゼラチンの量は、液量の2～3%である
 (3) からしあえのからし粉の量は、材料の5～10%である
 (4) ほうれんそうのソテーに用いる油の量は、材料の5～10%である
 (5) いも類の和風煮物に用いられる砂糖の量は、いもの量の3～5%である

10. マッシュポテトについて、次の文中の()内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。

裏ごしするときには、木じゃくしを網目に対して①(ア 直角に イ 45°位に ウ できるだけねかせて)あて、下図②(A B C)の方向にひく



11. 次の献立表は、夏の一人分の昼食献立例である。(1)・(2)の問いの答えを解答欄に記入しなさい。

献立	材 料	分量(g)
冷やしそうめん	そうめん(乾)	150
	し し と う	10
素揚げ	油	1
	ト マ ト	20
きゅうり	き ゅ う り	10
	だ し 汁	60
つけ汁	み り ん	20
	し ょ う ゆ	20
薬味	ね ぎ	5
	の り	少々
くだもの	す い か	100

- (1) この献立で最も不足する栄養素を一つあげなさい。
 (2) 分量が多すぎるものは何か、材料名を一つあげなさい。

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)
2																			
級 解 答																			
得 点																			
学校名	高校			学年		組		番号		氏名				合計					

2 級 筆 記 問 題

1. 次の(1)・(2)の月日について、最も関係のある食品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) 1月7日 (2) 5月5日

ア 七草がゆ イ 栗ご飯 ウ ちまき エ 雑煮 オ そば カ そうめん

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。

食料をどれだけ国内の生産でまかなっているかの割合を（ 1 ）という。日本は先進国の中でも低い水準にある。品目別でみると小麦および（ 2 ）が常にきわめて低い状態にある。

ア 大豆 イ 卵 ウ 野菜 エ フードマイレージ オ 食料自給率

3. 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。

多くのビタミンは人体内では、（ 1 ）することができないが、体内に入って特定のビタミン効力を持つようになる物質があり、それを（ 2 ）という。

ア プロビタミン イ 脂溶性ビタミン ウ 水溶性ビタミン エ 合成 オ 分解

4. 卵の調理性について、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) 卵白は、30℃くらいが泡立てやすい
- (2) 卵のたんぱく質はアルカリで凝固する
- (3) 卵黄は卵白よりも凝固温度が高い
- (4) 全卵で泡立てることを、共立てといい、比較的泡立てにくい
- (5) 卵黄はレシチンを含むので水と油をよく乳化する

5. 次の文中の(1)・(2)に最も適する語句を記入しなさい。

小麦粉に水を加えてこねると、でんぷんとたんぱく質が水分を吸収して、粘弾性と伸展性をもつ。（ 1 ）とグリアジンが水をなかだちとして、網目状に組織をつくるため、これを（ 2 ）という。たんぱく質の多い小麦粉ほど強い（ 2 ）をつくる。

6. 次の(1)・(2)の文に最も関係の深い食品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) ベクチンを含み、酸と糖を加えて煮るとゼリー状になる
- (2) 約70%が水分で残りがほとんどでんぷんであり、ビタミンCの加熱による損失は少ない

ア 野菜 イ 鶏卵 ウ くだもの エ ジャがいも オ 牛乳

7. 次の(1)・(2)の加工食品のおもな原料を、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。

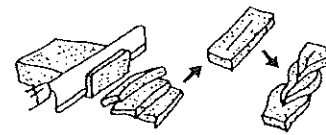
- (1) 白玉粉 (2) ロースハム

ア こんにゃくいも イ 薄力粉 ウ もち米 エ 牛肉 オ 豚肉

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) 塩味は、苦味に比べると、徐々に感じられしかも長い間味が残って消えない
- (2) 酸味は、温度が低いほど感じる
- (3) 甘味は、体温に近い温度で最も強く感じる
- (4) 塩味の閾値は、温度に比例して上下する
- (5) 材料の香りは、料理の温度に関係する

9. 次の切り方の名称を答えなさい。



10. 次の(1)・(2)の野菜のあく抜きの方法について、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。

- (1) わらび (2) れんこん

ア 塩水につける イ 塩ゆでする ウ 酢水につける
エ 灰汁や重曹でゆでる オ 小麦粉と酢を加えた汁でゆでる

11. 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) ビネグレットソースの酢と油の割合は1：4が標準である
- (2) ドーナツを揚げる場合には200℃が適当である

2 級 (第47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		氏名				合計			

2 級 筆 記 問 題

1. 次の(1)・(2)の食品の説明とし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) ガラムマサラ (2) タピオカ

- ア キャッサバの根茎から作られるでんぶん イ 東南アジアにみられる魚醤
ウ インド料理に用いる混合香辛料 エ 南蛮貿易と関係のある食べ物

2. 次の(1)から(4)の文はわが国の食料事情について述べたものである。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) 現在の食料自給率（熱量ベース）は約40%にまで低下している
(2) 小麦、大豆、砂糖は生産量が少なく輸入している
(3) 砂糖、とうもろこし、肉類は輸入量の状態をみると、年々減少の傾向にある
(4) 鶏卵、牛乳、魚介類（えびを除く）、果物の生産量の増加は著しく、そのうち鶏卵、魚介類、果物は比較的多量に輸出している

3. 次の表の(1)・(2)に適する無機質（ミネラル）を解答欄に記入しなさい。

種 類	特 徴
(1)	血液中の炭酸ガス濃度を支配する酵素の成分。 インスリンの生成に関与する。不足すると味覚障害があらわれる。
(2)	肝臓中に存在し、酵素作用を助ける。骨の生成を助ける。

4. 次の(1)・(2)に最も適する牛乳の殺菌温度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) 低温長時間殺菌法 (2) 超高温滅菌殺菌法

- ア 35℃～40℃で40分 イ 62℃～65℃で30分 ウ 72℃～75℃で15～30秒
エ 120℃～130℃で2～3秒 オ 135℃～150℃で1～4秒

5. 次の表は鶏卵可食部100gあたりの成分を示したものである。(1)・(2)の問いの答えを解答欄に記入しなさい。

- (1) 卵黄は、A、Bのいずれか。
(2) ①の栄養素は何か。

	A	B
エネルギー	387kcal	47kcal
たんぱく質	16.5g	10.5g
脂 質	33.5g	Tr
カルシウム	150mg	6mg
(①)	6.0mg	0
ビタミンA (レチノール当量)	480μg	0
ビタミンB ₂	0.52mg	0.39mg

6. 次の(1)・(2)について、それぞれの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) マーガリンに強化されているおもな栄養素はどれか。
ア 必須脂肪酸 イ ビタミンA ウ ビタミンB₁ エ ビタミンC
(2) 豆腐を作る時に使用される凝固剤はどれか。
ア 硫酸銅 イ 亜硝酸カリウム ウ 硫酸カルシウム エ 乳酸菌

7. さやいんげんはゆでてから冷凍するが、その理由は何か。アからエまでの中から最も適するもの一つを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- ア 葉緑素を短時間で変色させる イ 解凍後の食品の扱いが便利である
ウ 野菜中の酵素を不活性化させる エ 雑菌の繁殖を防ぐ

8. 次の(1)・(2)に適する調理用語を解答欄に記入しなさい。

- (1) 魚を塩焼きするときに、焼き上がりを美しく見せるために振る塩のこと
(2) 煮くずれを防ぐため、野菜の切り口の角を薄くそぎ取ること

9. 次の(1)から(5)の文は煮物について述べたものである。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) 調味するときは、さきに塩、しょうゆを入れてから砂糖を入れる
(2) 豆類は、途中で一度に多量の砂糖を入れて煮ると、やわらかくならない
(3) くりの含め煮は砂糖としょうゆで調味して煮つめる
(4) 食品の繊維にそって切ったものは、煮くずれしにくい
(5) 火加減は最初は弱く、煮立ってから強くしたほうがよい

10. 天ぶらの衣に使用する小麦粉の種類は何か。

11. 次の(1)・(2)の調理はどんな調理性を基礎としているか。アからオまでの中から最も関係の深いものを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 豚肉のしょうが焼き (2) 抜糸地瓜
ア たんぱく質の凝固 イ グルテンの粘弾性 ウ でんぶん濃度
エ 砂糖の加熱による変化 オ たんぱく質の溶出

2 級 (第48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)				
	解 答																		
	得 点																		
	学 校 名	高 校			学 年	組		番 号		氏 名			合 計						

2 級 筆 記 問 題

1. 次の(1)・(2)の料理に最も関係のある国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。

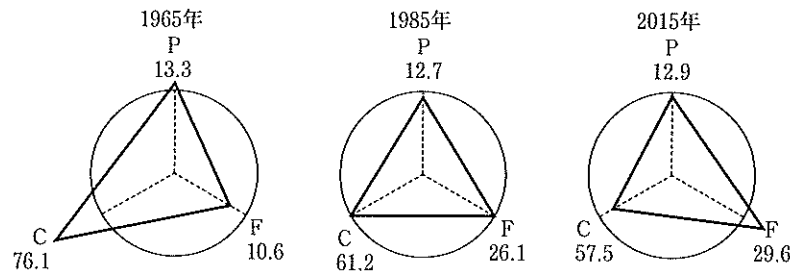
- (1) チヂミ (2) パエリア

ア タイ イ ロシア ウ 韓国 エ スペイン オ イタリア

2. 下の図を見て、次の文中の(1)・(2)に適する栄養素の名称を解答欄に記入しなさい。

近年、わが国のエネルギー摂取量は、(1)からの摂取量が減少し、(2)とたんぱく質からの摂取量が増加しており、欧米型に近づく傾向にある。

栄養バランスの推移 (%)



※円はそれぞれの適正比率を表わしている (農林水産省「平成28年度 食料需給表」より)

3. 摂取した鉄を十分に吸収、利用するためにはどのような物質が有効か、アからオまで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 脂質 イ たんぱく質 ウ ビタミンC エ ビタミンD オ カリウム

4. 次の(1)・(2)の文に最も関係のあるものを、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。

- (1) 原産地はインドといわれ、これで作ったのはさめは煮とけにくい
 (2) 秋には種を播き越冬させる。空に向かってさやがつく

ア そら豆 イ あずき ウ 緑豆 エ 落花生 オ 大豆

5. 次の(1)・(2)の調味料について、最も適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。

- (1) チリパウダー (2) 五香粉

ア 山椒、クローブ、シナモン、陳皮、八角の5種類を混ぜたもの。独特の風味がある
 イ くせのある香りと辛みのある若葉。タイ料理に好んで使用される
 ウ とうがらしを主にオレガノ、クローブ、クミン、黒こしょうなどを配合したもの
 エ こしょう、シナモン、クローブなど辛味のものや香りのおものを数種類混ぜたもの
 オ 白身魚の身や骨、香味野菜、白ワインを用いて作るだし

6. 次の(1)・(2)の製法によって作られる加工食品を答えなさい。

- (1) 卵殻の表面に石灰・木炭・食塩・もみがらなどを水でこねたものをぬり、冷暗所に3~4カ月放置してつくる
 (2) 豚ばら肉に食塩をすりこみ、くん煙してつくる

7. 味の相互作用について、次の(1)・(2)の文が正しければ○印を、誤っているものには×印を解答欄に記入しなさい。

- (1) 抑制効果とは、すいかに塩をふりかけるなど、二つの呈味物質を混合すると、主たる味が強まる現象
 (2) 相乗効果とは、こんぶとかつお節でだしをとるなど、二つの呈味物質を混合すると、それぞれの単独の味よりも強く感じる現象

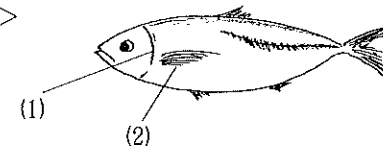
8. 次の(1)・(2)は食品の洗い方である。最も適する食品をアからエまでの中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) すり洗い (2) もみ洗い

ア 米 イ 牡蠣 ウ しじみ エ かんぴょう

9. 次の(1)・(2)の魚の部位の名称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。

<あじ>



ア 胸びれ イ 腹びれ
 ウ 背びれ エ 尻びれ
 オ えらぶた

10. 次の(1)・(2)の汁の特徴について、最も適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。

- (1) けんちん汁 (2) うしお汁

ア 数種類の野菜と脂身の多い豚肉を使ったもの
 イ 鮮度のよい魚介類を水から煮出し、塩を主体として調味したもの
 ウ 吸い物にとき卵を糸のように流し入れたもの
 エ 鶏肉または豚肉にだいこん、さといも、ごぼうなどを入れてみそ仕立てにしたもの
 オ 炒めた豆腐と野菜類で作ったもの

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)	(1)	(2)	
2																				
級 解 答																				
得 点																				
学 校 名	高 校				学 年	組	番 号	名 前				合 計								

2 級 筆 記 問 題

1. 次の(1)・(2)の文に最も適する時代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) 食生活に西洋料理の影響が強まり、肉食も広まりはじめた。代表的なものに「牛鍋」がある
- (2) 狩猟・漁、植物採取の他に稲作がはじまり食生活が安定する一方で貧富の差も出てきた

ア 縄文・弥生 イ 奈良・平安 ウ 鎌倉・室町 エ 江戸 オ 明治

2. 次の(1)・(2)の正月に関することばのいわれを表す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) ゆずり葉 (2) 田作り

ア 子宝を得て子孫繁栄を意味する
 イ 健康でまめに暮らすことを意味する
 ウ 子孫への相続
 エ 豊作祈願
 オ めでたいの意味

3. 次の文中の（ ）に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。

不飽和脂肪酸の中でリノール酸、 α -リノレン酸は動物の成長に欠くことのできないもので（ ）とよばれる。

4. 次の文中の（ ）に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。

2005年6月には「食育基本法」が制定され、さらに国民一人ひとりの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「（ ）」が策定された。

5. 次の(1)・(2)の製法によってできる乳製品名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) 牛乳を $\frac{1}{2}$ に濃縮し、砂糖を加えたもの
- (2) 牛乳または脱脂乳を殺菌し乳酸菌を加え発酵させたもので、整腸作用がある

ア クリーム イ 調製粉乳 ウ コンデンスミルク エ アイスクリーム オ ヨーグルト
 カ ナチュラルチーズ

6. 次の(1)・(2)の文に最も適する大豆の加工食品名を解答欄に記入しなさい。

- (1) 煮大豆に種麴と塩を加え発酵・熟成させたもの
- (2) 浸水大豆を粉碎、加熱し、布でこして豆乳を取った後に残ったもの

7. 次の(1)・(2)の色素について最も関係のあるものをアからオ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) クロロフィル (2) アントシアニン

ア かぼちゃ イ ほうれんそう ウ 小麦粉 エ 紫キャベツ オ れんこん

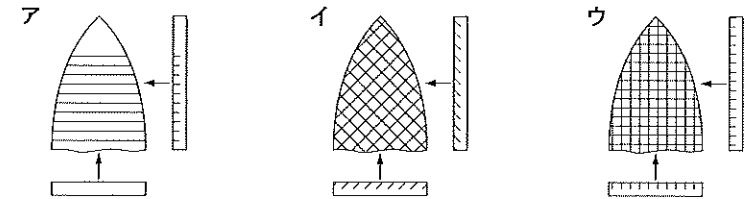
8. 次の(1)・(2)の文に最も適する加工法をアからエまでの中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 微生物の繁殖に不適当な pH にする
- (2) 微生物の繁殖に必要な水分をのぞき、防腐効果のある物質を食品に付着させる

ア くん煙法 イ 凍結乾燥法 ウ 酢漬法 エ かん詰法

9. いかを調理する場合、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) 松笠いかの切り方はどれがよいか。



- (2) いかに切りこみを入れて加熱するには、どの方法がよいか。

ア 水からゆでる イ さっと熱湯にとおす ウ 熱湯で10分ぐらいゆでる

10. 次の(1)・(2)のそれぞれ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) 西京焼き (2) 吉野煮

ア 大豆 イ ゆず ウ 白みそ エ 卵黄 オ でんぷん

11. 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) にんじんを水につけておいたので、ビタミンAがこわれた
- (2) 天日乾燥した後のしいたけは、ビタミンDの給源となる

2	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)
級 (第50回)	解 答																				
		得 点																			
	学校名	高 校				学 年		組		番 号		名 前				合 計					

2 級 筆 記 問 題

1. 糖質の分類について、次の表の(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、一つずつその記号を解答欄に記入しなさい。

分類	分子式	種類	構造	多く含む食品・所在
二糖類	$C_{12}H_{22}O_{11}$	(1)	ぶどう糖+果糖	かんしょ・てんさい
多糖類	$(C_6H_{10}O_5)_n$	(2)	ぶどう糖が多数結合	動物の肝臓や筋肉

ア ガラクトース イ グリコーゲン ウ しょ糖 エ でんぶん オ 麦芽糖

2. 次の文中の(1)・(2)に適する語句を解答欄に記入しなさい。

各種食品の必須アミノ酸量とアミノ酸評点パターンを比較して、アミノ酸評点パターンより不足しているアミノ酸をその食品の制限アミノ酸といい、そのうちで最も割合の少ないものを第一制限アミノ酸という。第一制限アミノ酸とアミノ酸評点パターンとの比率を (1) という。

食パンの制限アミノ酸はリシンであり、食パンを食べる際にリシンを多く含む牛乳と一緒に飲むと、(1) を高めることができる。これを (2) という。

3. 次の(1)・(2)に最も関係のある文をアからエまでのの中から選んで、一つずつその記号を解答欄に記入しなさい。

(1) ビタミンD (2) ビタミンA

ア 脂溶性で熱に強い。体内でカロテンからもつくられる。視紅の生成に必要であり、皮膚粘膜の角質化を防止する

イ 脂溶性で紫外線の照射により、7-デヒドロコレステロールやエルゴステロールからつくられる。骨や歯におけるカルシウムの吸収と代謝に関係する

ウ 脂溶性で熱や酸に安定、血液を凝固させる作用があり食品からの摂取のほかに体内で腸内細菌によって合成される

エ 脂溶性で不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ。生殖機能を正常に保ち、筋肉の萎縮を防ぐ。米や小麦の胚芽に多く含まれる

4. 次の(1)・(2)は、牛乳・乳製品の調理性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) 牛乳のたんぱく質は酢などのアルカリによって凝固する

(2) 牛乳には、においを吸収する性質があるので、レバーや魚の調理では下処理として牛乳に浸しておくことがある

5. ベクチンの特性を利用した調理を次の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 ミルクゼリー イ フルーツポンチ ウ マーマレード エ くだものシロップ漬

6. 次の(1)・(2)の香辛料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) ナツメグ (2) シナモン

ア 特有の辛味と香りを持ち、魚・肉の臭みを消し、食欲増進の作用がある

イ ニクズクの種実。独特の香りが強い

ウ 白・黒の種類がある。粉末として用いることが多い

エ 樹皮の乾燥物。独特の香りは料理のほか、菓子類の香りづけに用いられる

オ すがすがしい香りと少しの苦味をもつ

7. 次の(1)・(2)の食品の加工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) パン (2) 中華そば

ア 石灰水 イ かん水 ウ イースト エ レンネット オ レシチン

8. 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) 酸味として感じるものには、酢酸・クエン酸・乳酸・グルタミン酸などがある

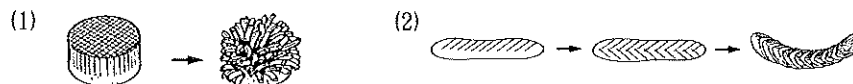
(2) 苦味成分には、カフェインやテオブロミンなどがある

(3) 渋味は、タンニンなどの味で舌の粘膜に与える収れん味である

(4) えぐ味は、ホモゲンチジン酸やしゅう酸などのあく成分の味である

(5) うま味は、イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分の味である

9. 次の(1)・(2)の切り方の名称を答えなさい。



10. 次の(1)・(2)の鍋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) ほうろう鍋 (2) フッ素樹脂加工鍋

ア 酸やアルカリに非常に強いが熱した鍋を急冷したり、落としたりするといたみやすい

イ 熱伝導はよいが重く、油がなじまないとさびやすい

ウ 熱伝導は極めてよいが、手入れを怠ると緑青が出たりする

エ さびにくい、熱伝導が悪いのでこげつきやすく、やや重い

オ 耐熱性・耐薬品性に富み、水や油をはじく

11. 次の表は高校生の弁当の献立例である。(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。

献立	材 料	分量(g)
飯	米	120
ミートボール	豚 ひ き 肉	40
	た ま ね ぎ	10
	パ ン 粉	5
	スキムミルク	5
	鶏 卵	5
	揚 げ 油	7
さやいんげんと油揚げのいり煮	さやいんげん	20
	油 揚 げ	10
粉ふきいも	じゃがいも	40
即席漬	きゅうり	20
くだもの	りんご	30

(1) 特に不足しているビタミンはどれか。

ア ビタミンA

イ ビタミンB₁

ウ ビタミンC

(2) (1)を補うのに適する料理はどれか。

ア ごぼうのきんぴら

イ にんじんのグラッセ

ウ しいたけと鶏肉の煮物

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

2 級 筆 記 問 題

1. 次の(1)・(2)の食品に多く含まれる食物繊維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) こんにゃく (2) 海藻
 ア ペクチン イ セルロース ウ グルコマンナン エ アルギン酸

2. 次の文中の a・b について正しいものには○印を、誤っているものは正しい語句を解答欄に記入しなさい。

中性脂肪のうち、常温で固体のものはパルミチン酸、ステアリン酸などの不飽和脂肪酸を多く含み融点が低い
 a b

3. 次の(1)・(2)の文のような食物摂取状態が続いたときにあらわれる可能性の高い障害を、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) 乳、小魚、海藻などカルシウムを多く含む食品の摂取が少ない
 (2) 肝臓、肝油、バター、卵黄、緑黄色野菜の摂取が少ない
 ア 皮膚があれ角化してくる、目の暗調応機能が低下する
 イ 神経過敏となり、骨がやわらかくもろくなる
 ウ 動脈硬化症や心臓病の原因となる
 エ 貧血、浮腫、低血圧などの症状があらわれ、倦怠感、脱力感が強く、思考力も減退する

4. クリームについて、次の(1)・(2)の問いに答えなさい。

- (1) クリームをかくはんし、乳脂肪を結合させた塊を練り上げて作ったものを何というか。
 (2) (1)のエマルジョンの型は何か。

5. 次の(1)・(2)の料理は鶏卵のどのような性質を利用したものか、アからウ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) マヨネーズソース (2) スポンジケーキ
 ア 鶏卵のたんぱく質が加熱によって凝固する
 イ 卵白の泡立ちがよく、できた泡が消えにくい
 ウ 卵黄のレシチンによる乳化作用

6. 次の(1)・(2)は小麦粉の性質について述べたものである。最も関係の深い調理例を、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) 小麦粉に水を加えて練ると、グルテン膜が形成され、薄く伸ばすことができる
 (2) 小麦粉をバターで炒めると、でんぷんの一部が水に溶けやすいデキストリンになるため、流動性を持つようになる
 ア クリームスープ イ 餃子の皮・めん類 ウ パン類・ケーキ類 エ 天ぷらの衣

7. ブラマンジェに最も適するでんぷん濃度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 1～1.5% イ 3～5% ウ 8～10%

8. 次の(1)・(2)の味の相互作用による効果について、アからウ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) 抑制効果 (2) 相乗効果
 ア コーヒーに砂糖を入れる イ こんぶとかつお節でだしをとる ウ すいかに塩をふりかける

9. 次の(1)・(2)の文は電磁調理器の特徴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) 土鍋やガラス製の鍋は使用できず、底が平らなIH対応鍋が適する
 (2) 食品に高周波を当て、食品中の水分子を激しく振動させ、その摩擦熱で加熱する

10. さくら飯に最も関係の深いものを、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。

- ア ごぼう イ 大豆 ウ 白みそ エ だいこん オ しょうゆ

11. 次の表は17歳女子高校生の弁当献立である。1日の食事摂取基準の1/3を摂取するものとして(1)・(2)の問いの答えを解答欄に記入しなさい。

献立	材 料	分量(g)
飯	米	80
さわらのひじき	さ わ ら	40
パン粉揚げ	ひ じ き	2
	鶏 卵	5
	小 麦 粉	5
	パ ン 粉	5
	油	4
ほうれんそうの卵巻き	ほ う れ ん 草	30
	鶏 卵	20
	牛 乳	5
	砂 糖	1
	油	1
生揚げとしめじのみそグラタン	生 揚 げ	20
	し め じ	20
	パ プ リ カ	10
	生 ク リ ー ム	20
	チ ー ズ	5
	油	3
チーズと野菜のサラダ	チ ー ズ	20
	ブ ロ ッ コ リ ー	20
	に ん じ ん	15
	マ ヨ ネ ー ズ ソ ー ス	10
ミニトマト	ミ ニ ト マ ト	20
果物	オ レ ン ジ	30

(1) この献立を「4つの食品群（香川案）」により分類した場合、摂取できていない食品群はどれか。アからケまでの中から一つ選んで記号で答えなさい。

- ア 乳・乳製品 イ 卵 ウ 魚介・肉
 エ 豆・豆製品 オ 野菜
 カ 芋 キ 果物 ク 穀類 ケ 砂糖

(2) この献立にさらに一品加えるとしたら何がよいか。アからウまでの中から最も適するもの一つずつ選んで記号で答えなさい。

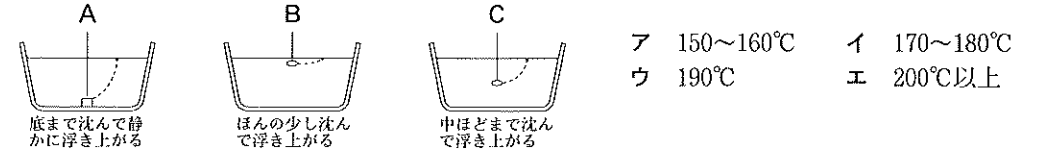
- ア 肉だんご イ 卵の茶巾しぼり
 ウ さつまいもの甘煮

問 題	1		2		3		4		5		6		7	8		9		10	11	
	(1)	(2)	a	b	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)		(1)	(2)	(1)	(2)		(1)	(2)
2 級 解 答																				
得 点																				
学 校 名	高 校				学 年		組		番 号		名 前				合 計					

2 級 筆 記 問 題

- 次の(1)・(2)の語句と最も関係の深い食品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) 丹波 (2) 土佐
 ア そば イ わかめ ウ かつおぶし エ 油揚げ オ 栗
- 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。
 脂質の大部分は(1)にグリセリンの結合した(2)とよばれるもので、一般の食用油脂はこれである。
- 次の(1)・(2)の文は栄養素の摂取不足の場合にあらわれる症状を述べたものである。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) ぶどう糖は完全に燃焼せず、ピルビン酸から乳酸を生じ、脚気(かっけ)症状を呈する
 (2) 成長がおくれ、骨や歯が弱くなり、また高年の女性では骨粗鬆症がみられる
 ア ビタミンC イ ビタミンB₁ ウ ビタミンA エ たんぱく質 オ カルシウム
- 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) 魚肉たんぱく質ミオゲンや魚肉に含まれるうま味成分は水溶性であるから、切り身にしてからは洗わない
 (2) 塩じめにした魚肉を酢に浸すとたんぱく質が凝固して表面が白くなり、保存性が低下する
- 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。
 ゼラチンや寒天は、水を加えて膨潤させ加熱すると溶ける。その溶液を冷やすとゼリー状に凝固する性質がある。これをゲル化という。ゼリーを放置すると水分がしみだしてくる。これを(1)という。砂糖濃度が(2)ほどこの現象は少ない。
 ア 高い イ たんぱく質分解酵素 ウ ゾル化 エ 低い オ 離しょう
- 次の(1)・(2)の食品の加工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) パン (2) 水あめ
 ア 亜硝酸ナトリウム イ 麦芽 ウ 酵母 エ かん水 オ ペクチン
- 次の(1)から(5)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) 穀類・豆類・きのこ類の乾燥食品は、水分が10%以下に作られているので、高温・多湿の季節にも変質することはない
 (2) 冷凍食品は、冷凍貯蔵が必要であるが、冷凍庫のない場合は冷蔵庫の製氷室で保存してもよい
 (3) 小麦粉は夏期に室温で放置すると、脂肪が変質してグルテン形成が悪くなり小麦粉としての特性を失うので、夏期は冷暗所に保存するようにする
 (4) 家庭の冷蔵庫の温度は、夏の開閉の多いときには10℃以上になっていることがある
 (5) ポリ袋やプラスチック容器入りの食品の保管には、特に注意はいらない
- 次の(1)から(5)の文は、食物の味について述べたものである。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) 食品の固さ、柔らかさ、口当たりなどは環境的要素である
 (2) 一般的には食欲を増進させる色は暖色系、食欲を減退させる色は寒色系といわれている
 (3) 食物の塩味、甘味、辛味、うま味、においなどは感覚的要素の化学的のものである
 (4) せんべいを食べる音も、食物の味に心理的な影響を与える
 (5) いろいろな要素がからみ合って、味が形成される

- 次の(1)・(2)に適する食品の名称を解答欄に記入しなさい。
 ・八幡巻きとは、主材料である(1)にうなぎや牛肉などを巻いた料理をいう。
 ・みぞれあえとは、(2)をすりおろしたのものを使ったあえものものをいう。
- 揚げ油と衣の関係について、次の(1)・(2)の問いに答えなさい。
 (1) 下図のAからCは揚げ油に衣を落とした時の様子である。Aの油の温度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 150~160℃ イ 170~180℃
 ウ 190℃ エ 200℃以上

- (2) (1)のCの揚げ温度に最も適する料理または材料をアからカまで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 天ぷら(ほしのみ) イ フリッター ウ コロッケ エ ドーナツ
 オ ポークカツレット カ 天ぷら(魚介類)

- 次の表は16歳女子(身体活動レベルふつう)の夕食献立である。食品群別摂取量のめやすの1/3を満たすために最も不足している食品群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。

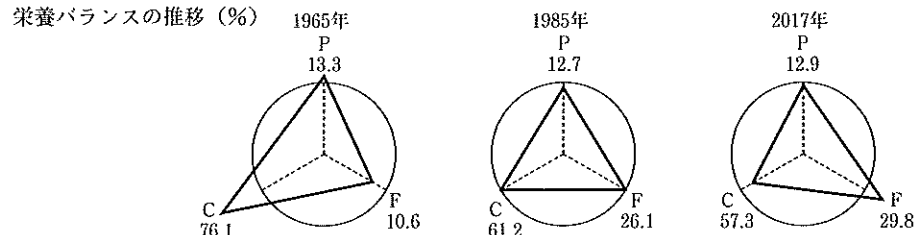
献立	材 料	分量(g)	献立	材 料	分量(g)
飯	白飯	100	長芋のサラダ	長芋	15
	鶏の竜田揚げ	40		とうもろこし	5
	のクリームあんかけ	5		レタス	10
		20		水菜	5
		20		マヨネーズ	3
煮物	牛乳	20	みそ汁	白ごま	1
	でんぷん	3		大根	10
	油	4		もやし	5
	じゃがいも	20	果物	わかめ	5
	大根	20		みそ	13
	うずらの卵	20		キウイフルーツ	70
	高野豆腐	10			
昆布	10				
砂糖	4				

- ア 乳・乳製品 イ 魚介・肉 ウ 野菜類 エ 砂糖 オ 油脂

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)			
2 級 解 答																			
得 点																			
学 校 名	高 校				学 年		組		番 号		名 前				合 計				

2 級 筆 記 問 題

1. 次の図のC、Fの栄養素の名称を解答欄に記入しなさい。



※印はそれぞれの適正比率を表わしている (農林水産省「平成30年度 食料需給表」より)

2. 次の(1)・(2)の栄養素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) カルシウム (2) 鉄

- ア レバーや貝類のつくだ煮などに多く含まれ、これが不足すると酸素の運搬に支障をきたし、貧血を起し、活動が衰える
 イ 牛乳や小魚などに多く含まれ、これが不足すると骨や歯がもろくなる
 ウ いちごやみかんなどに多く含まれ、これが不足すると血管の組織がもろくなって出血しやすくなり、病気に対する抵抗力が弱くなる
 エ 豚肉や落花生などに多く含まれ、これが不足すると神経の働きが鈍く、疲労倦怠感が強くなり、むくみを生じたりする

3. 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) 日本人はふつう植物性たんぱく質と動物性たんぱく質を2：1の割合で摂っており、相対的利用効率を90%としてたんぱく質推奨量を算定している
 (2) たんぱく質推奨量はたんぱく質の失われる量を基準にして、生物価、アミノ酸価、消化吸収率、安全率などを考慮して求められている
 (3) 血液中のぶどう糖は常に0.1%存在し、燃焼の際ビタミンB₁が重要な役割を果たす。血糖調節ホルモンはインスリン、アドレナリン、脳下垂体ホルモン等である
 (4) ビタミンEは血液を凝固させる作用があり、米や小麦の胚芽に多く含まれている
 (5) 植物性脂肪の中に多く含まれているリノール酸、リノレン酸などの不飽和脂肪酸は成長発育に役立つ

4. 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を解答欄に記入しなさい。

- (1) なすのぬかみそ漬に焼きみょうばんや鉄釘を入れると、カロテノイド系色素は紫色になる
 (2) きゅうりのピクルスが黄褐色になるのは、酢によってクロロフィルが変色したためである

5. 次の(1)・(2)の製法によって作られる加工食品を、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) 魚肉をすりつぶして調味料を加え、つなぎにでんぷんを加えて油で揚げたもの
 (2) 精製した動植物油及び硬化油に炭酸ガス・窒素ガスを吹き込みクリーム性を与えたもの
 ア マーガリン イ はんぺん ウ さつまあげ エ かまぼこ オ ショートニング

6. ベーコンの主原料をA群の中から、加工方法をB群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。

- A群 ア 牛乳 イ 豚肉 ウ 夏みかん エ てんぐさ オ 牛肉
 B群 a くん煙 b 乳酸発酵 c 乳化 d 凍結乾燥 e ゼリー化

7. レトルトパウチ食品について、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) ラミネートフィルムができてから、急速に発展してきた
 (2) 食品を入れて包装してから高温で殺菌されるので、缶詰類似の食品となり、長期保存に耐える
 (3) 温度が上がれば微生物の生育活動が盛んになって、急速に腐敗するので冷蔵する
 (4) 袋に調理加工した食品を詰め、袋のまま熱湯加熱できる

8. 次の(1)から(5)の文は電子レンジ加熱の特徴について述べたものである。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) マイクロ波を食品に当て食品の分子間に生ずる摩擦熱で食品自体を発熱させる
 (2) 調理時間がきわめて短く栄養素の損失が少ない
 (3) こげ色につかないので、別の手段でこげ色をつけることがある
 (4) 電子レンジ自体は熱くならない
 (5) 水分の蒸発はない

9. 汁物の種類について、次の(1)・(2)に最も適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。

種類	日本料理	西洋料理
澄んだ汁	吸い物, すまし汁, (1)	コンソメ
濃度をつけた汁	薄くず汁, (2)	コンソメリエ
濁った汁	みそ汁, とろろ汁	ポタージュ
その他	さつま汁	チャウダー

- ア のっぺい汁
 イ けんちん汁
 ウ うしお汁
 エ ボルシチ
 オ かす汁

10. 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ずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 茶わん蒸しの鶏卵とだし汁の割合(重量)はどれか。
 ア 1：1 イ 1：3 ウ 1：5 エ 1：7
 (2) たんぱく質含有量8%以下の小麦粉を使用する食品は何か。
 ア マカロニ イ 食パン ウ うどん エ スポンジケーキ

11. 次の(1)・(2)の文は、じゃがいもを材料とした調理法について説明したものである。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) フライドポテトの作り方は、じゃがいもを拍子木切りなど適当な大きさに切り、水にさらし、水気をふきとってから150℃の油で揚げ、180℃で取り出す
 (2) マッシュポテトの作り方は、じゃがいもをさいの目切りにし、ゆでてさます。その後裏ごしにかけてバター、牛乳、こしょうを入れ、加熱しながらほどよいかたさに練る

問題	1		2		3	4		5		6		7	8	9		10		11		
	C	F	(1)	(2)		(1)	(2)	(1)	(2)	A群	B群			(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	
2																				
級 (第 54 回)	解答																			
	得点																			
	学校名		高校		学年		組		番号		名前				合計					

2 級 筆 記 問 題

1. 次の(1)・(2)の郷土料理について、主に食されている都道府県名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。

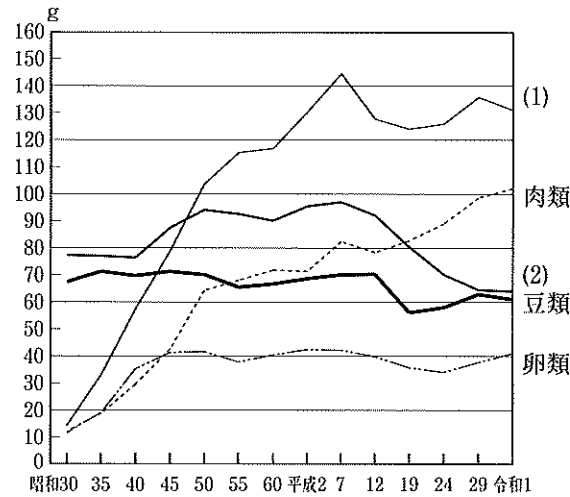
- (1) ちゃんぽん (2) ほうとう

ア 京都 イ 北海道 ウ 山梨 エ 栃木 オ 長崎

2. 次の図は食品群別摂取量の推移を示したものである。

(1)・(2)に最も適する食品群をアからウ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 魚介類 イ 乳類 ウ 油脂



(厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」より)

3. 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。

炭水化物は、(1)・水素・酸素で構成される。食べ物のなかの炭水化物は、消化酵素で消化・吸収されて1g当たり4kcalのエネルギーを発生する糖質と、消化・吸収されない(2)に分けられる。

4. 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) 卵黄の凝固温度と卵白の凝固温度を比べると、卵黄の方が低い
 (2) 10%の食塩水を作りこれに鶏卵を入れると古いものは沈み、新しいものは浮かぶ

5. 次の(1)から(5)の文の中から、揚げ油の酸敗を防ぐ方法として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) 必要以上の高温に熱しない
 (2) 使用後の油は直射日光をさけ冷暗所に保存する
 (3) 揚げ玉などの揚げかすはなるべく早く除く
 (4) 保存容器は透明なプラスチック製がよい
 (5) 揚げ物をした後の油は、新しい油と混ぜて保管しないほうがよい

6. 次の(1)・(2)の加工食品について、最も関係の深い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。

- (1) チーズ (2) ショートニング

ア でんぷん イ 硬化油 ウ 硝酸カリウム エ レンネット オ 生石灰

7. 次の(1)・(2)は小麦粉の性質について述べたものである。最も関係の深い調理例を、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) 小麦粉に水を加えてこねるとグルテン膜が形成され、薄く伸ばすことができる
 (2) 小麦粉の種類によって膨化法が異なる。イーストの発酵によるもの、ベーキングパウダーのガスの発生を利用するもの、卵白の起泡性を利用したものなどがある

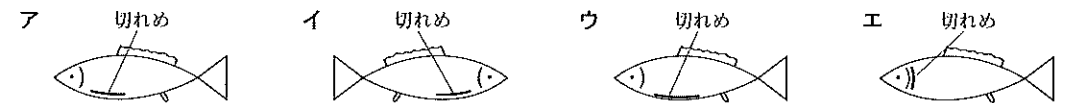
ア クリームスープ イ 餃子の皮・めん類 ウ パン類・ケーキ類 エ 天ぷらの衣

8. 次の(1)・(2)の文に最も適する調理用語を解答欄に記入しなさい。

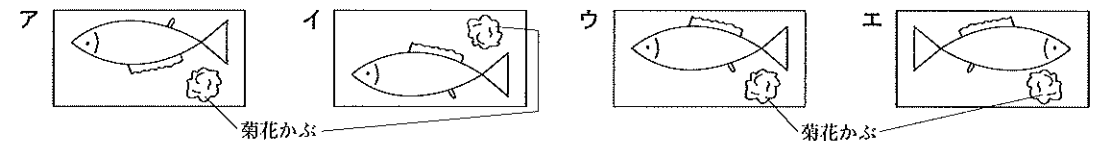
- (1) 表面だけが白くなる程度に魚介類を熱湯に通したり、熱湯をかけたりすること
 (2) 煮くずれを防ぐため、野菜の切り口の角を薄くそぎ取ること

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) 魚の姿焼きをつくる時、内臓を取りのぞくための切り方はどれか。



(2) 魚の姿焼きの正しい盛りつけはどれか。



10. 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) 炒め物の油の量は、材料の約5%が適当であるが、飯やめん類を炒めるときは、全材料の10~15%の油を用いる
 (2) だんごを作るとき、白玉粉は熱湯を用いてこね、上新粉は水を用いてこねる
 (3) 茶わん蒸しを作るとき、蒸し器内の温度は70℃ぐらいが適当である
 (4) 魚の塩焼きやバター焼きをつくる時は、最初弱火で焼いてから中火・強火にする

11. 次の(1)・(2)の料理に最も関係の深い食品を、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) 信田煮 (2) うしお汁

ア でんぷん イ はまぐり ウ コーンスターチ エ 油揚げ オ 豆腐

2	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)	
級 (第55回)	解 答																					
	得 点																					
	学 校 名	高 校				学 年		組		番 号		名 前				合 計						

2 級 筆 記 問 題

1. 次の(1)・(2)の行事に最も関係の深い食べ物をアからオまでの中からそれぞれ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 月見 (2) 冬至
 ア だんご イ そうめん ウ うなぎ エ 千歳飴 オ かぼちゃ

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

- (1) パーチャルウォーター (2) フードマイレージ
 ア 1986年、イタリアのブラの町が発祥とされ、その土地の伝統的な食文化や食材を守る、消費者に味覚教育を促進し、質のよい食材生産者を支える等の指針がある
 イ 地域で生産された農産物や水産物等をその地域で消費することである
 ウ 輸送食料の重量に輸送距離を乗じた値を、トン・キロメートルで表したものであり、食料の輸送が環境に与える負荷を示す指標である
 エ 食料を輸入している国がその輸入食料を生産するとしたときに、どの程度の水が必要かを仮定したものである

3. 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) 飽和脂肪酸に水素を添加すると不飽和脂肪酸になる。このようにして、油を脂に変えたものを硬化油といい、マーガリンの原料となる
 (2) 動物脂は飽和脂肪酸を含みこれを多く摂取すると血液中のコレステロールが増加して、動脈硬化の原因となる

4. 次の(1)・(2)について、最も適する食品を解答欄に記入しなさい。

- (1) 蒸し煮した大豆に菌をうえつけて40℃位の室温で1～2日発酵させた食品
 (2) 脂肪の少ない牛の赤肉を塩漬、加熱し、缶詰にしたもの

5. 数の子の原料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 ぼらの卵巣 イ なまこの腸 ウ にしんの卵巣 エ あゆの卵、内臓など

6. 次の(1)・(2)は食塩の調理上の性質である。それぞれの性質を利用した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。

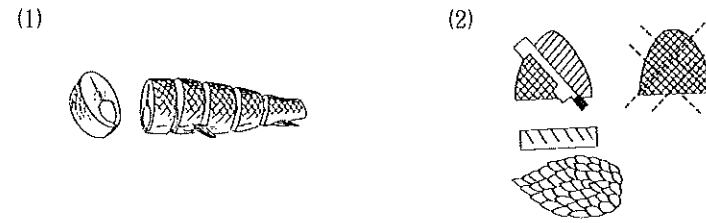
- (1) 浸透圧作用 (2) 褐変防止作用
 ア 青菜をゆでる時に入れる イ りんごの皮をむいて塩水に入れる ウ 鶏卵をゆでる時に入れる
 エ きゅうりの塩もみ オ すり身に加える

7. 温度と微生物について、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。

微生物の繁殖に最も適している温度は約 (1)℃で夏に食べ物が腐りやすいのはこのためである。冷蔵の適温である (2)℃付近でも繁殖する微生物もいるので、冷蔵庫は必ずしも安全な貯蔵庫とはいえない。

- ア -20～-15 イ -10～0 ウ 0～10 エ 20～40 オ 100

8. 次の(1)・(2)の切り方の名称を解答欄に記入しなさい。



9. 魚の天ぷらをつくる場合、次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。

揚げ油の温度は (ア 100～150℃ イ 170～180℃ ウ 200℃) が適している

10. 次の(1)から(5)の文は煮物について述べたものである。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) 調味するときは、最初に塩、しょうゆを入れて最後に砂糖を入れる
 (2) 豆類は、途中で一度に多量の砂糖を入れて煮ると、やわらかくならない
 (3) くりの含め煮は砂糖としょうゆで調味して煮つめる
 (4) さば、いわしなどに少量の酢を使うのは、魚の臭みをとるためである
 (5) 火加減は最初は弱く、煮立ってから強くしたほうがよい

11. 次の表は、朝食献立例である。(1)・(2)の問いについて、栄養価を高める工夫として最も適するものをそれぞれ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。

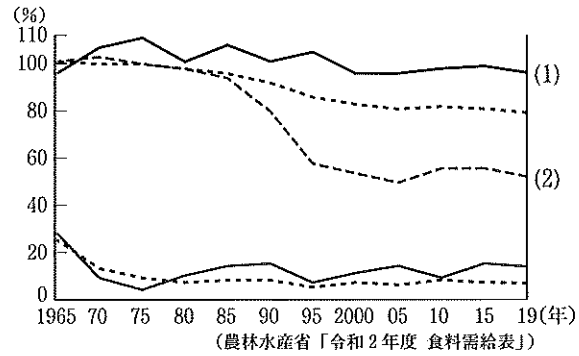
献立	材 料
トースト	食 パ ン バ タ ー
サラダ	ハ ム ブ ロ ッ コ リ ー き ゅ う り レ タ ス
ピネグレットソース	サ ラ ダ 油 酢
くだもの 飲み物	オ レ ン ジ A

- (1) トーストを変えるとしたら何がよいか。
 ア フランスパン イ ジャムパン
 ウ クロワッサン エ 卵サンドイッチ
 (2) 飲み物Aは何がよいか。
 ア レモンティー イ 牛乳
 ウ 緑茶 エ コーヒー

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)				
2																			
級 解 答															切り	切り			
得 点																			
学校名	高校				学年		組		番号		名前				合計				

2 級 筆 記 問 題

1. 次の図は1965年からの食料自給率の推移を示したものである。(1)・(2)に最も適する食品群をアからオまでの中からそれぞれ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。



- ア 小麦 イ 魚介類 ウ 米
エ 豆類 オ 野菜

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。

たんぱく質は、炭素、酸素、水素の他に平均16%の(1)を含み、さらに複雑な構造をもった高分子化合物で、その最小の構成物質は(2)である。

- ア アミノ酸 イ イオウ ウ 窒素 エ ホルモン オ ペプチド

3. 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。

日本人が過剰摂取しやすい無機質は(1)と(2)である。(1)の過剰摂取は高血圧や心疾患などの循環器の疾患に影響を及ぼすことが認められており、(2)の過剰摂取はカルシウムの吸収、代謝、骨の形成に悪影響を及ぼすといわれている。

4. 鶏のもも肉について、特徴をアからウまでの中から、最も適する調理法を a から c までの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- 〈特徴〉ア やわらかく淡泊な味 〈調理法〉 a から揚げ、煮込み、カレー
 イ ややかたく味にこくがある b フライ、ソテー、蒸し煮
 ウ 最もやわらかく淡泊な味 c さしみ、吸い物(わんだね)、あえ物

5. 大豆をいり、粉末にした加工食品名を解答欄に記入しなさい。

6. 油脂の性質と調理について、次の(1)・(2)の文の中から正しいものには○印を、誤っているものには×印を解答欄に記入しなさい。

- (1) 加熱しても高温にならないので、調理に時間がかかる
(2) 揚げ物は食品中の水分を急速に蒸発させるが栄養素の損失は少ない

7. 食品表示法で加工食品に表示をすることが義務づけられていないものを、次の(1)から(6)まで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) 内容量 (2) 製造年月日 (3) 製造者・販売者 (4) 保存方法 (5) 食品の名称 (6) 原材料名

8. 冷凍食品の貯蔵中の変化について、(1)から(5)まで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。

- (1) 包装しないと表面が乾燥する
(2) 徐々に脂肪・脂溶性成分が酸化する
(3) 酵素が存在すれば、徐々に酵素作用が進む
(4) 微生物は死滅する
(5) クロロフィル、アントシアンその他の色素の分解が徐々に進む

9. 次の(1)・(2)の煮物に最も適する食品を、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) 含め煮 (2) 青煮
ア ごまめ イ おから ウ 小魚、貝類 エ 凍り豆腐 オ さやえんどう

10. 次の(1)・(2)の文は、乾物のもどし方について説明したものである。最も適する食品をアからカ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) 塩もみした後水洗いし、水を加えてゆでる
(2) 水に浸すか、ぬれぎんにはさむ
ア はるさめ イ 大豆 ウ 角寒天 エ 干ししいたけ オ 干し湯葉 カ かんぴょう

11. 次の朝食献立の栄養バランスを改善するために、二品加えるとしたら何がよいか。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。

献立	材料
飯	米
みそ汁	たまねぎ じゃがいも
焼き魚	みそ あじの干物

- ア 青菜のおひたし
イ さつまいもの甘煮
ウ ウィンナーのソテー
エ 大豆とひじきの煮物

12. 次の食品を準備するとき、何g購入すればよいか計算しなさい。ただし、小数点以下は切り上げて整数で解答欄に記入しなさい。

食品	可食部	廃棄率
ほうれんそう	250g	10%

2 級 (第 57 回)	問 題	1		2		3		4		5	6		7	8	9		10		11		12	
		(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	特徴調理法			(1)	(2)			(1)	(2)	(1)	(2)				
	解 答																					
	得 点																					
	学 校 名	高 校			学 年			組			番 号		名 前				合 計					

2 級 筆 記 問 題

1. 次のA・Bの文は、食事の意義と役割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。
- A 食べることにより、エネルギーと栄養素が補給され、生命の維持および(1)の保持・増進が図られる
 B 食べ物を他の人とともに食べる(2)食をすることにより、人間関係を円滑にしたり、仲間意識を強める

2. 摂取した鉄を十分に吸収、利用するためにはどのような物質が有効か、アからオまで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 脂質 イ たんぱく質 ウ ビタミンC エ ビタミンD オ よう素

3. 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) カルシウムが不足すると、ビタミンDの吸収が悪くなり、また骨にビタミンDが沈着しにくくなるので、子供は自分の体重のために骨が曲がってくる病になり、成人は骨が折れやすくなる
 (2) カルシウムが有効に利用されるためのカルシウムとリンの比は1：1がよい

4. 卵白の起泡性について、次の(1)・(2)に最も関係が深い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。

- (1) 早くから加えると泡立ちにくい、泡を安定させる働きもある
 (2) 泡立ちを抑える働きがある

ア 氷水 イ 油 ウ 砂糖

5. さつまいもについて、最も関係の深いものをA群・B表の中からそれぞれ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- A群 (a) エネルギーが多く、ビタミンCに富む (b) カルシウムは吸収されやすい形で含まれている
 (c) ペクチンを含んでいる (d) アミノ酸価100である
 (e) 水にもどすと、重量は約5～6倍になる

B表 (可食部100gあたり)

食品名	成分 エネルギー kcal	水 分 g	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	無機質			ビタミン					食物繊維 総量 g
						カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	A		B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
									βカロテン μg	レチノール 量 μg				
ア	66	87.7	3.2	3.7	4.7	110	91	Tr	8	38	0.04	0.15	1	0
イ	134	65.6	1.2	0.2	31.9	36	47	0.6	28	2	0.11	0.04	29	2.2
ウ	149	6.5	9.2	3.2	58.4	1,000	93	6.2	4,400	360	0.09	0.42	0	51.8

6. 次の(1)・(2)の冷凍食品について、最も適する解凍方法（調理を含む）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) 肉・魚 (2) くだもの
 ア 凍結状態のままジュースにするか、半凍結の状態で食べる イ 冷蔵庫内でゆっくり解凍する
 ウ 熱湯をかける エ 室温でそのまま放置する

7. 次の(1)・(2)の特殊加工食品について、最も関係の深いものをアからオまでの中からそれぞれ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) コピー食品 (2) ロングライフ（LL）
 ア 牛乳 イ かに風味かまぼこ ウ ソフトマーガリン エ インスタントラーメンの具
 オ くだもの・野菜

8. 食品の表示について、文中の()に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。
 アレルギー物質を含む食品が原因による健康危害が見られることから、これらを有する原材料表示が義務づけられた。表示が義務化された食品とは、えび・かに・()・乳・小麦・そば・落花生の7品目である。
9. アからオは生もの、あえ物、焼き物の調理上の注意事項を述べたものである。焼き物について、特に重要と思われるものを二つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
 ア 供する直前に仕上げる
 イ 特に清潔に扱う
 ウ 火加減に気をつける
 エ 材料の形をくずさないようにする
 オ 加熱した材料を用いるときはよくさましてから仕上げをする
10. 次の表は青年期の昼食の献立例である。(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。

ア			イ			ウ				
献立	材料	分量(g)	献立	材料	分量(g)	献立	材料	分量(g)		
三色どんぶり	米	110	炒飯	米	110	パン	ロールパン	100		
	鶏ひき肉	30		ソーセージ	30		牛乳	牛乳	200	
	鶏卵	25		たまねぎ	20			フルーツポンチ	りんご	30
	さやいんげん	30		にんじん	20				キウイフルーツ	20
	いわしのつみれ汁	い わ し		35	ピーマン				10	桃(缶)
鶏卵	5	油	5	みかん(缶)	30					
ごぼう	10	中国風スープ	鶏卵	10	砂糖	10				
にんじん	5	カスタードプディング	牛乳	5						
こまつな	80	煮豆	牛乳	50						
うずら豆	20		鶏卵	25						
砂糖	5		砂糖	10						

- (1) 栄養的に最もバランスの悪い献立はどれか。
 (2) (1)の栄養価を高めるために加える献立として、最も適するものはどれか。
 ア ウィナーソーテー、レタス、ジャーマンポテト
 イ ひき肉入りオムレツ、ほうれんそうソーテー、粉ふきいも
 ウ さけのムニエル、せん切りキャベツ、フレンチフライ

11. 次の食品を準備するとき、何g購入すればよいか計算しなさい。ただし、小数点以下は切り上げて整数で解答欄に記入しなさい。

食品	可食部	廃棄率
さといも	170g	15%

問題	1		2	3		4		5		6		7		8	9		10		11
	(1)	(2)		(1)	(2)	(1)	(2)	A群	B表	(1)	(2)	(1)	(2)		(1)	(2)			
2級解答																			
得点																			
学校名	高校			学年	組			番号		名前				合計					