

# 令和 2 年度調理師試験問題

## 【 注 意 事 項 】

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

〈記入例 1〉

フリガナ	ショクヒン	ヤスコ
氏 名	食 品	安 子

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

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

〈記入例 2〉

例題 1 奈良県庁の所在地として、正しいものを 1 つ選びなさい。

- ① 奈良市
- ② 大和郡山市
- ③ 橿原市
- ④ 大和高田市

1	●	②	③	④
---	---	---	---	---

正解は、「① 奈良市」なので、上のようにマークする。

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

指示があるまで開いてはいけません

# I 公衆衛生学

- 1 世界保健機関（WHO）により提唱された「オタワ憲章」についての記述で、（ ）に入る語句として、**正しいもの**を1つ選びなさい。
- （ ）とは、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにする過程である」と定義されている。
- ① ヘルスプロモーション  
② アクティブ 80 ヘルスプラン  
③ ウィンスロウ  
④ 健康フロンティア計画
- 2 合計特殊出生率についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 20歳から49歳までの女性の年齢別出生率の合計である。  
② 1人の女性が一生の間に生む子ども数を表す。  
③ 約2.1を下回った状態が継続すると、長期的には人口が減少するといわれる。  
④ 1980年代と比較し、近年では、フランスは高率、日本とイタリアは低率である。
- 3 平成30年国民健康・栄養調査の結果についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 20歳代の女性のやせの割合は約20%である。  
② 野菜の平均摂取量は、目標量（350g）に達していない。
- ③ 食品を選択する際に重視する点として、「価格」と回答した者の割合が最も高い。  
④ 自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙の機会）で最も多いのは「飲食店」である。
- 4 水についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 成人では人体の約50～60%が水であり、急激に20%以上を失うと生命が危険になる。  
② 硬水とはカルシウム塩、マグネシウム塩などが比較的多く含まれている水をいう。  
③ 水道水は、水道法第4条に基づく基準において、大腸菌は検出されてはならない。
- ④ 水道水は、常時、給水管から0.3 mg/l以上の遊離残留塩素が検出されなければならない。
- 5 代表的な公害の種類とその主な原因物質の組み合わせで、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 熊本県水俣湾の水質汚濁 — 有機水銀  
② 三重県四日市市の大気汚染 — 亜硫酸ガス  
③ 富山県神通川の水質汚濁 — カドミウム  
○ ④ 新潟県阿賀野川の水質汚濁 — ヒ素

6 「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 感染症の発生の予防、蔓延の防止を図り、公衆衛生の向上および増進を図ることを目的とする。
- ② 感染症は、一類感染症、二類感染症、三類感染症、四類感染症、五類感染症、新型インフルエンザ等感染症、指定感染症、新感染症に分類される。
- ③ 医師は、一類感染症、二類感染症、三類感染症、四類感染症、新型インフルエンザ等感染症の患者を診断したときは、3日以内に最寄りの保健所を經由して都道府県知事に届け出る義務がある。
- ④ 三類感染症は、コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフスである。

7 平成30年における悪性新生物（がん）の部位別死亡数についての記述で、（ ）に入る語句の組み合わせとして、**正しいもの**を1つ選びなさい。

最も死亡数が多い部位は、男性では（ア）、女性では（イ）である。

（ア） （イ）

- ① 大腸 — 子宮
- ② 肺 — 乳房
- ③ 肺 — 大腸
- ④ 胃 — 肺

8 文部科学省、厚生労働省、農林水産省の3省で策定された「食生活指針」の項目に**含まれないもの**を1つ選びなさい。

- ① 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ② ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ③ 動物性脂肪は控えめに。
- ④ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

9 食育基本法に基づき策定されている「第3次食育推進基本計画」において目標値が**設定されていないもの**を1つ選びなさい。

- ① 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数
- ② 朝食を欠食する若い世代の割合
- ③ 小学校における学校給食実施率
- ④ ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合

## Ⅱ 食 品 学

10 米についての記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① ジャポニカ米の水分含量は、約30%である。
- ② もち米のデンプンは、アミロース100%である。
- ③ 米のたんぱく質は、グリシニンが主成分である。
- ④ 胚芽精米は、精白米の約3倍のビタミンB<sub>1</sub>を含む。

11 植物性食品の成分についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 緑黄色野菜は、プロビタミンA(β-カロテンなど)の供給源である。
- ② 海藻類に含まれる主な食物繊維はペクチンである。
- ③ 果実の酸味成分は、クエン酸などの有機酸である。
- ④ きのこと類は、プロビタミンDであるエルゴステロールを含んでいる。

12 鶏卵についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① アミノ酸価は100である。
- ② 卵白には水様卵白と濃厚卵白があり、時間の経過とともに濃厚卵白が多くなる。
- ③ 卵黄のたんぱく質のほとんどが、脂質と結合したリポたんぱく質である。
- ④ 卵黄の黄色はルテイン(カロチノイド色素)によるものである。

13 魚介類についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 一般的に、魚肉は、牛肉に比べて肉基質たんぱく質の含有量が多い。
- ② 鮭の筋肉の赤色はアスタキサンチンである。
- ③ 一般的に、魚の脂質は、牛脂に比べて多価不飽和脂肪酸の含有率が高い。
- ④ 魚肉練製品の弾力性は、アクトミオシンに起因する。

14 油脂についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 牛脂は豚脂よりも融点が高い。
- ② オリーブオイルは、オレイン酸を多く含んでいる。
- ③ マーガリンは、水中油滴型のエマルジョンである。
- ④ サラダ油は、低温で濁りが生じないように、脱ろう(ウインタリング)処理がされている。

15 栄養機能食品として栄養機能を表示できる栄養成分について、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① n-3系脂肪酸
- ② ビタミンC
- ③ カリウム
- ④ ナトリウム

### Ⅲ 栄 養 学

16 人体の構成成分についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 最も多い成分は、水分である。
- ② 炭水化物の割合は、1%以下である。
- ③ たんぱく質の割合は、15～18%である。
- ④ 無機質のなかでは、リンの割合が最も多い。

17 炭水化物についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 麦芽糖はマルターゼによって、ぶどう糖に加水分解される。
- ②  $\alpha$ デンプンと $\beta$ デンプンでは、 $\beta$ デンプンの方が消化されやすい。
- ③ セルロースは不溶性食物繊維に分類される。
- ④ 炭水化物から摂取するエネルギーの割合は、摂取総エネルギーの50～65%が望ましい。

18 たんぱく質についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 血液や筋肉組織をつくる構成成分である。
- ② 酵素、ホルモンの原料である。
- ③ 9種のアミノ酸のさまざまな結合配列によってつくられている。
- ④ たんぱく質分解酵素のペプシンは、胃液に含まれている。

19 脂質についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 末端の $\text{CH}_3$ から3番目に2重結合がある不飽和脂肪酸をn-3系脂肪酸という。
- ② 1gの脂質が燃焼して発生するエネルギーは、4kcalである。
- ③ 脂質は、リパーゼの作用によりグリセロールと脂肪酸に分解される。
- ④ マーガリンなどの製造過程で生成するトランス脂肪酸は、過剰摂取により冠状動脈疾患の発生を増加させることが知られている。

20 ビタミンとその欠乏症の組み合わせで、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① ビタミンA — 脚気
- ② ビタミン $\text{B}_2$  — 壊血病
- ③ ビタミンK — 夜盲症
- ④ 葉酸 — 巨赤芽球性貧血

21 ミネラルの働きについての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① エネルギーの供給源になる。
- ② 血液、体液のpHを正常に保つ。
- ③ 骨や歯をつくる。
- ④ 細胞膜の浸透圧を正常に保つ。

22 水についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 各栄養素、酸素、老廃物の運搬に役立つ。
- ② 体温調節を行う。
- ③ 各関節や膜間を満たし、摩擦を軽くする。
- ④ 1日あたりの摂取必要量は、成人の場合、体重の約10%相当量である。

23 腸内細菌についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 大腸腸管下部よりも腸管上部に多く存在する。
- ② 腸内細菌の中には、アンモニア、アミン、インドール、硫化水素などの腐敗産物や発がん性物質などを生成するものがある。
- ③ 食物繊維の一部を分解し、生成された有機酸はエネルギーとして利用される。
- ④ 腸内細菌に作用し、生体に良い影響を与える微生物又はそれを含む食品をプロバイオティクスという。

24 病態と食事療法の組み合わせで、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 高血圧症 — カリウムの十分な摂取を心がける。
- ② 痛風 — プリン体を多く含む食品を積極的に摂取する。
- ③ 脂質異常症 — 獣鳥肉類より魚類を積極的に摂取する。
- ④ 鉄欠乏性貧血 — 動物性たんぱく質を十分に摂取する。

## IV 食品衛生学

- 25 施設設備の衛生管理について、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 食品倉庫で原料と製品を区別して保管する。
  - ② 手洗い後の手拭きには、布タオルが使い捨てペーパータオルより適している。
  - ③ 使用後のまな板を煮沸消毒する。
  - ④ 冷蔵庫を5℃に保持する。
- 26 腸管出血性大腸菌とそれによる食中毒についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 保菌者は就業制限の対象になる。
  - ② 飲料水を介した感染例がある。
  - ③ 重症の場合、溶血性尿毒症症候群（HUS）を併発することがある。
  - ④ 鶏の腸内に常在している。
- 27 ノロウイルスとそれによる食中毒についての記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。
- ① ヒトからヒトへの感染は起こらない。
  - ② ベロ毒素を産生する。
  - ③ 消毒には次亜塩素酸ナトリウムが有効である。
  - ④ 食品の中で増殖する。
- 28 ニラと間違えて誤食しやすい植物として、**正しいもの**を1つ選びなさい。
- ① チョウセンアサガオ
  - ② イヌサフラン
  - ③ スイセン
  - ④ ドクゼリ
- 29 魚を調理し卵巣を喫食したところ、3時間後に嘔吐や言語障害の症状が現れた。原因として最も疑われる魚種として、**正しいもの**を1つ選びなさい。
- ① カツオ
  - ② フグ
  - ③ イシナギ
  - ④ オニカマス
- 30 手指の消毒に**適していないもの**を1つ選びなさい。
- ① 消毒用エタノール
  - ② 逆性石けん液
  - ③ クレゾール石けん水
  - ④ 次亜塩素酸ナトリウム液

31 低温保持殺菌法（低温殺菌法）についての記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① パスツリゼーションともいう。
- ② 80～85℃で30分間加熱する。
- ③ 芽胞も死滅する。
- ④ 牛乳の殺菌には用いることができない。

32 食品の異物の種類と混入物の組み合わせで、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 植物性異物 — ワラ
- ② 鉱物性異物 — ガラス片
- ③ 燃焼性異物 — 紙片
- ④ 動物性異物 — ヒトの毛髪

33 次のうち、**防ばい剤（防かび剤）でないもの**を1つ選びなさい。

- ① ジフェニール（ジフェニル）（DP）
- ② イマザリル
- ③ オルトフェニルフェノール（OPP）
- ④ ジブチルヒドロキシトルエン（BHT）

34 食品添加物の種類と使用目的の組み合わせで、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 強化剤 — 食品の粘度を上げる。
- ② 調味料 — 食品にうま味を与える。
- ③ 保存料 — 食品が劣化する時間を延ばす。
- ④ 着色料（香料） — 食品に好ましい香りをつける。

35 HACCP システムの7原則に**含まれないもの**を1つ選びなさい。

- ① 管理基準の設定
- ② 記録・保管の設定
- ③ 食品衛生試験方法の設定
- ④ 監視（モニタリング）方法の設定

36 「大量調理施設衛生管理マニュアル」に基づく検食の保存についての記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① 原材料と調理済み食品を分けて保存する。
- ② 10g程度を清潔な容器に入れて保存する。
- ③ -10℃から0℃で保存する。
- ④ 1週間から10日間保存する。

- 37 「飲食に起因する衛生上の危害の発生を防止し、もって国民の健康の保護を図ること」を目的とする法律の名称として、**正しいもの**を1つ選びなさい。
- ① 食品安全基本法
  - ② 食育基本法
  - ③ 食品衛生法
  - ④ 健康増進法
- 38 食品表示法において加工食品に表示することが義務づけられている特定原材料7品目の組み合わせで、**正しいもの**を1つ選びなさい。
- ① 卵、牛肉、小麦、そば、くるみ、えび、かに
  - ② 卵、乳、小麦、そば、落花生（ピーナッツ）、えび、かに
  - ③ 卵、乳、小麦、そば、くるみ、いか、かに
  - ④ 卵、牛肉、小麦、そば、落花生（ピーナッツ）、いか、かに
- 39 調理師法についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 調理師免許の申請先は勤務地の都道府県知事である。
  - ② 麻薬、あへん、大麻又は覚醒剤の中毒者には調理師免許が与えられないことがある。
  - ③ 調理師でなければ調理師又はこれに紛らわしい名称を用いてはならない。
  - ④ 本籍地の都道府県名は調理師名簿に登録される事項である。

## V 調理理論

- 40 調理操作とその内容の組み合わせで、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 物理的調理操作 — 解凍
  - ② 化学的調理操作 — 凍結
  - ③ 加熱調理操作 — 揚げる
  - ④ 美的調理操作 — サービス
- 41 調理操作についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 洗浄は、食品についている有害物、汚物、不味成分を除き、清潔で安全にすることである。
  - ② 浸漬は、食品を水や調味液に漬け込むことで、吸水、膨潤、下味付けなどを行うことである。
  - ③ 切断は、食品の食べられない部分を除き、熱伝導率を良くしたり、外観の美しさを増したりすることである。
  - ④ 混捏は、和え物などの仕上げ操作のことである。
- 42 中国式で丁（ティン）、西洋式でマセドワースと呼ばれる切り方として、**正しいもの**を1つ選びなさい。
- ① 乱切り
  - ② 千切り
  - ③ 短冊切り
  - ④ さいの目切り
- 43 加熱調理についての記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。
- ① 蒸し物は、水蒸気の対流で熱が伝わる。
  - ② 炒め物は、油の対流で熱が伝わる。
  - ③ オーブン調理は、鉄板からの伝導のみで熱が伝わる。
  - ④ 電子レンジ調理は、食品中の水の対流で熱が伝わる。
- 44 茹で物についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① たけのこは、米の研ぎ汁で茹でると、えぐみが抜け、繊維が柔らかくなる。
  - ② 大根は、米の研ぎ汁で茹でると、辛味や苦味が抜け、白さが増す。
  - ③ 八頭は、みょうばんを加えて茹でると、煮くずれを防げる。
  - ④ わらびやぜんまいは、みょうばんを加えて茹でると、繊維が軟化する。

45 だしのとり方についての記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① 魚のブイオンは牛や鶏のブイオンより短時間でとれ、濁りにくいのでよく利用される。
- ② 中国料理のだし汁は、鶏や豚などを葱や生姜と一緒に煮込んでとる。
- ③ かつお削り節は沸騰したところに入れ、5分以上加熱したら火を止め、かつお削り節が沈んだらこす。
- ④ 煮干しは頭や内臓を取り除いて水に浸してから、10分くらい蓋をして火にかける。

46 ソースについての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① ソースの基本材料は、フォン、ルー、リエゾンである。
- ② フォンは、だし汁のことで、鶏肉料理には鶏肉の煮だし汁を使うとよい。
- ③ ルーは小麦粉と油脂を混ぜて加熱したもので、ソースに粘度や香りをつける。
- ④ ビネグレットソースやブルーテソースは、主に温ソースとして使用される。

47 調理には様々な熱源を利用するが、次の熱源の中から熱効率が**最も高いもの**を選びなさい。

- ① まき・木炭
- ② 都市ガス
- ③ 電磁調理器
- ④ 電子レンジ

48 甘味調味料を甘味度が高い順番に並べたものとして、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① アスパルテーム、サッカリン、ソルビトール、果糖、ショ糖
- ② アスパルテーム、サッカリン、ショ糖、ソルビトール、果糖
- ③ サッカリン、アスパルテーム、果糖、ショ糖、ソルビトール
- ④ サッカリン、ソルビトール、アスパルテーム、果糖、ショ糖

49 料理と砂糖の調理作用の組み合わせで、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① プディング — たんぱく質の熱凝固性を遅らせ、柔らかく固める。
- ② 団子 — デンプンの老化を妨げる。
- ③ メレンゲ — 卵白の泡立ちを不安定にする。
- ④ ジャム — 微生物の発育を妨げ、腐敗を防ぐ。

50 食酢の調味以外の作用について、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 微生物の生育を抑え、防腐作用がある。
- ② たんぱく質の熱凝固を抑制し、やわらかくする。
- ③ 酸化酵素を抑えて褐変を防ぐ。
- ④ アントシアニンに作用して色を赤くする。

51 食品と香り成分の組み合わせで、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① パセリ — アピオール
- ② にんにく — 硫化アリル
- ③ レモン — サフラナール
- ④ まつたけ — マツタケオール

52 豆類の調理についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 大豆は、小豆やいんげん豆に比べて炭水化物が少ない。
- ② 大豆はうすい食塩水に浸漬しておく、水に浸漬したものより柔らかく煮える。
- ③ 小豆の渋抜きは、茹でこぼしを数回行う。
- ④ 煮豆の調理は、早く味を浸透させるために、5分煮たら砂糖を一度に加える。

53 魚介類の調理についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 魚肉のすり身に2～3%の食塩を加えて加熱をすると、魚肉たんぱく質は凝固し、弾力が出る。
- ② 魚肉を酢につけると魚の表面が白くなることを酢どりという。
- ③ 魚の皮や骨を長時間煮ると、脂質であるコラーゲンが溶け出し、冷えると「煮こごり」となって固まる。
- ④ 魚肉は加熱した物より、生の物のほうが、消化が良い。

54 卵の調理についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 卵には熱凝固性があり、卵白は80℃で凝固し始める。
- ② 温泉卵を作るときは、65℃の湯に10～12分保温すると良い。
- ③ 固茹で卵の卵黄周囲の暗緑色化は、卵の鮮度が悪いほどおきやすい。
- ④ 卵黄のリン脂質であるレシチンは乳化作用がある。

55 ゼリー類についての記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① 寒天ゼリーはゼラチンゼリーに比べて融解温度が高い。
- ② パインアップル缶でゼラチンゼリーを作ると、固まらない。
- ③ カラギーナンゼリーは、寒天ゼリーの口ざわりに似ている。
- ④ 添加する牛乳量が多いと、寒天ゼリーの強度は強くなる。

56 油脂についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 牛の脂のことをヘットという。
- ② バターは、外から加えられた力によって自由に形を変えられる可塑性がある。
- ③ 牛乳は天然の油中水滴型のエマルジョンである。
- ④ 生クリームは、低温度で泡立てるときめ細かく泡立つ。

57 「大量調理施設衛生管理マニュアル」で示されている基準として、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① 調理器具類は70℃以上で5分間以上消毒する。
- ② 加熱調理食品は全て中心温度が75℃以上になったことを確認する。
- ③ 加熱調理後、すぐに食べない場合は60℃以上で保管する。
- ④ 調理後の食品は、調理終了後から2時間以内に喫食することが望ましい。

## VI 食文化概論

- 58 食の分野におけるユネスコ無形文化遺産について、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① トルコのケシケキ（麦かゆ）の伝統
  - ② 韓国のキムジャン（越冬用のキムチ漬け）文化
  - ③ アラビアコーヒー寛大さの象徴
  - ④ ウズベキスタンのビール文化
- 59 現代の食生活についての記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。
- ① スローフード運動は、伝統の食文化を見直し、素材や料理について考え、食事とともに会話を楽しめるような生活の質を再発見しようとして、フランスで始まった。
  - ② 平成 29 年の日本の食料自給率（カロリーベース）は、65 %である。
  - ③ 「調理済み食品」を購入して家庭に持ち帰って食事をするを「内食」という。
  - ④ 「食育」を国民運動として推進するため食育基本法が策定された。
- 60 中国料理の4大系統について、地域と代表的な料理の組み合わせで、**誤っているもの**を1つ選びなさい。
- ① 黄河地域の北方系（北京菜） — 餃子
  - ② 長江（揚子江）下流域の東方系（上海菜） — かに料理
  - ③ 長江（揚子江）上流域の西方系（四川菜） — 酢豚
  - ④ 珠江流域の南方系（広東菜） — 飲茶点心