

令和3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	シヨクヒン	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
●	●	●	⑩

- 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 次の文章の（ ）に入る語句の組み合わせで、正しいものを1つ選びなさい。

日本国憲法第25条には、「すべての国民は健康で（ A ）な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部門について社会福祉、社会保障および（ B ）の向上及び増進に努めなければならない。」と国の責務が明記されている。

- | | A | B |
|----------------------------------|-------|-------|
| <input type="radio"/> | ① 文化的 | 公共の福祉 |
| <input type="radio"/> | ② 民主的 | 公衆衛生 |
| <input checked="" type="radio"/> | ③ 文化的 | 公衆衛生 |
| <input type="radio"/> | ④ 民主的 | 公共の福祉 |

2 衛生統計に関する記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 乳児死亡とは、生後4週間未満の死亡をいう。
- ② 高齢化率とは、全人口に対する65歳以上の老年人口の割合をいう。
- ③ 人口静態統計は、戸籍法等の出生届、死亡届、死産届、婚姻届、離婚届をもとにして作られている。
- ④ 平均寿命とは、各年齢の生存者が平均してあと何年生きられるかを示したものである。

3 令和元年国民健康・栄養調査の結果に関する記述で、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 20歳以上男性の肥満の割合は30%を超えている。
- ② 野菜の平均摂取量は、目標量（350g）に達していない。
- ③ 食生活に影響を与える情報源として、最も回答者の割合が高かったものは「テレビ」である。
- ④ 災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合は80%を超えている。

4 大気汚染対策として、環境基本法により大気汚染に関わる環境基準が設定されていない物質を1つ選びなさい。

- ① 二酸化イオウ
- ② 二酸化炭素
- ③ 浮遊粒子状物質
- ④ 光化学オキシダント

5 感染症の感染経路対策に関する記述で、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 手指をよく洗う。
- ② 食器、器具を消毒する。
- ③ 水質検査を行う。
- ④ 予防接種を行う。

6 感染症の感染経路と疾患名の組み合わせで、**誤っているものを1つ**選びなさい。

- | | |
|----------------|-----------|
| ① 経口感染 | － 赤痢 |
| ② 飛沫感染 | － インフルエンザ |
| ③ 接触感染 | － 梅毒 |
| ○④ シラミの媒介による感染 | － ツツガ虫病 |

7 生活習慣病に関する記述で、**誤っているものを1つ**選びなさい。

- ① 個人の生活習慣が深く関与する病気の総称である。
- ② 生活習慣病の第2次予防は、早期発見、早期治療である。
- ③ メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加えて脂質代謝異常、高血圧、高血糖の中のいずれか1つ以上に該当する場合をいう。
- ④ 悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患（脳卒中）は、死亡率の高い生活習慣病である。

8 公益財団法人がん研究振興財団が示した「がんを防ぐための新12か条」についての記述で、**誤っているものを1つ**選びなさい。

- ① バランスのとれた食生活を
- ② 塩辛い食品は控えめに
- ③ たばこはほどほどに
- ④ ウイルスや細菌の感染予防と治療

9 労働衛生についての記述で、**誤っているものを1つ**選びなさい。

- ① 労働基準法では、1週間の労働時間についての基準を規定している。
- ② 労働災害による被災者数は、昭和36年をピークに減少し、現在は横ばい傾向にある。
- ③ 労働安全衛生規則により、事業者は、常時使用する労働者に対し、定期健康診断を行う義務がある。
- ④ 労働基準法では、労働者となる最低年齢を原則として18歳と定めている。

Ⅱ 食 品 学

10 穀類についての記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 小麦のでんぷんは、胚乳部よりも糊粉層に多く含まれる。
- ② 強力粉は、薄力粉に比べて、たんぱく質の含有量が多い。
- ③ 大麦は、グルテンを形成する。
- ④ とうもろこしのたんぱく質は、トリプトファンを多く含む。

11 大豆についての記述で、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 小豆よりも炭水化物含有量が多い。
- ② 小豆よりも脂質含有量が多い。
- ③ たんぱく質は、リジンが多く含まれている。
- ④ イソフラボンを含んでいる。

12 いも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 さつまいもは、じゃがいもに比べて、ビタミンA効果が大きい。
- ② じゃがいもは、さといもに比べて、ビタミンCの含有量が多い。
- ③ じゃがいもの芽や皮の緑色の部分には有毒物質のレクチンが含まれる。
- ④ こんにゃくいもに含まれる主な多糖類は、グルコマンナンである。

13 鳥獣肉類の成分についての記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 食肉の筋肉中のたんぱく質は、筋形質たんぱく質、筋原線維たんぱく質、肉基質たんぱく質の3つに分類できる。
- ② 食肉のアミノ酸価は60である。
- ③ 脂肪酸として、リノール酸を多く含んでいる。
- ④ 食肉の色は、アスタキサンチンに起因する。

14 牛乳についての記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 炭水化物は、フルクトースである。
- ② 脂質の構成脂肪酸は、不飽和脂肪酸が飽和脂肪酸より多い。
- ③ ヨーグルトは、乳酸菌発酵により牛乳中のカゼインを凝固させたものである。
- ④ ロングライフ牛乳は、低温保持殺菌法で殺菌される。

15 次のうち、蒸留酒ではないものを1つ選びなさい。

- ① ウイスキー
- ② ワイン
- ③ ブランデー
- ④ 焼酎

Ⅲ 栄 養 学

16 次の文章の () に入る語句の組み合わせで、正しいものを1つ選びなさい。

エネルギー摂取において、(A) から総エネルギーの50~65%、(B) から20~30%、(C) から13~20%摂取するのが望ましいエネルギー産生栄養素バランス(%エネルギー)とされている。

- | | A | B | C |
|----|-------|-------|-------|
| ① | たんぱく質 | 炭水化物 | 脂質 |
| ② | 炭水化物 | たんぱく質 | 脂質 |
| ○③ | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 |
| ④ | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |

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 炭素、水素、酸素で構成されている。
- ② 乳糖は、ラクターゼによって、ぶどう糖とガラクトースに分解される。
- ③ アミロペクチンは、ヒトの消化酵素では分解できない多糖である。
- ④ ペクチンは、水溶性の食物繊維である。

18 たんぱく質とアミノ酸についての記述で、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① たんぱく質は、多数のアミノ酸がペプチド結合したものである。
- ② 必須アミノ酸は、人体内でつくることができず、必ず食物からとらなければならない。
- ③ 牛乳に含まれるたんぱく質のカゼインは、リンを含んでいる。
- ④ たんぱく質は、消化酵素アミラーゼによってアミノ酸に分解される。

19 脂質に関する組み合わせで、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 飽和脂肪酸 — ドコサヘキサエン酸 (DHA)
- ② 必須脂肪酸 — オレイン酸
- ③ n-3系脂肪酸 — ステアリン酸
- ④ リン脂質 — レシチン

20 ビタミンについての記述で、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① ビタミンは、補酵素や調節因子として生体内の代謝に関与する。
- ② ビタミンAは、過剰症のおそれがあるので、食事摂取基準では耐受上限量が設定されている。
- ③ ビタミンCの欠乏症は、脚気である。
- ④ ビタミンDは、骨の形成を促進する働きがある。

21 カルシウムについての記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 体内に最も多く存在する無機質である。
- ② 体内カルシウムの80%が、骨と歯に含まれる。
- ③ リンの過剰摂取により、カルシウムの吸収が促進される。
- ④ 体内のカルシウム蓄積速度は、思春期前半に最小となる。

22 エネルギー代謝についての記述で、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 基礎代謝量は、身体的、精神的に安静な状態で代謝される最小のエネルギー代謝量である。
- ② 基礎代謝量は、体重・体表面積に比例する。
- ③ 基礎代謝量は、冬季より夏季の方が低い。
- ④ 食事誘発性体熱産生で消費するエネルギー量は、たんぱく質の場合、摂取エネルギーの約5%である。

23 各ライフステージの栄養についての記述で、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 母乳栄養は、感染症抑制の面で人工栄養より優れている。
- ② 妊娠の可能性のある女性は、神経管閉塞障害リスク低減のためパントテン酸の摂取不足に留意する。
- ③ 思春期は、急激な成長に造血が追いつかず貧血になりやすいので、鉄が多く必要とされる。
- ④ 成人期は、生活習慣病の発症を予防する食生活を心がけることが大切である。

24 肥満についての記述で、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 摂取エネルギーが消費エネルギーを上回った結果である。
- ② 成人の肥満の指標は、BMI（体格指数）が25以上である。
- ③ 肥満症の食事療法では、朝食を抜くことにより摂取エネルギーを制限する。
- ④ 食事療法と運動療法の組み合わせは、肥満症の治療に効果的である。

IV 食品衛生学

- 25 ノロウイルスとそれによる感染症、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 予防には二枚貝の生食を避ける。
 - ② 感染者の嘔吐物から感染する。
 - ③ 仕出し弁当による食中毒が発生している。
 - ④ 消毒には消毒用アルコールが最も有効である。
- 26 釣ったサバをしめさばに調理し喫食したところ、激しい胃痛の症状が現れた。原因として最も疑われる寄生虫を1つ選びなさい。
- ① トキソプラズマ
 - ② アニサキス
 - ③ 回虫
 - ④ クリプトスポリジウム
- 27 ギョウジャニンニクと間違えて誤食しやすく、平成23年～令和2年に国内で誤食による死亡例がある植物について、正しいものを1つ選びなさい。
- ① ドクゼリ
 - ② スイセン
 - ③ イヌサフラン
 - ④ チョウセンアサガオ
- 28 まな板の消毒に適していないものを1つ選びなさい。
- ① 熱湯消毒
 - ② 紫外線殺菌
 - ③ 高温瞬間殺菌
 - ④ 次亜塩素酸ナトリウム希釈液への浸漬

29 衛生的な手洗いの手順で、正しいものを1つ選びなさい。

- ア アルコールを手にすり込む
- イ 流水で十分に洗い流す
- ウ 水で手をぬらし手洗いせっけん液を手に付け、十分に泡立てる
- エ ペーパータオルで手を拭く

- ① ア → ウ → イ → エ
- ② ウ → ア → イ → エ
- ③ ウ → イ → ア → エ
- ④ ウ → イ → エ → ア

30 食品が微生物によって腐敗・変敗しにくい条件を1つ選びなさい。

- ① 0.6以下の水分活性
- ② 中性付近のpH
- ③ 60%以上の水分
- ④ 20～40℃の温度

31 ボツリヌス菌についての記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 酸素が豊富な条件下で増殖しやすい。
- ② 芽胞を形成しない。
- ③ 産生する毒素は神経麻痺を引き起こす。
- ④ 産生する毒素は80℃、30分の加熱では失活しない。

32 次の食品添加物のうち、漂白剤ではないものを1つ選びなさい。

- ① 亜硝酸ナトリウム
- ② 亜塩素酸ナトリウム
- ③ 亜硫酸ナトリウム
- ④ 次亜塩素酸ナトリウム

33 次のうち、食品添加物ではないものを1つ選びなさい。

- ① 炭酸水素ナトリウム
- ② グルタミン酸ナトリウム
- ③ 安息香酸ナトリウム
- ④ シアン酸ナトリウム

34 ポストハーベストについての記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 諸外国では一般的に行われている。
- ② 日本ではジャガイモに対して認められている。
- ③ 収穫直前の農作物に薬品を使用するものである。
- ④ 薬品としては、酸化防止剤が用いられている。

35 即時型食物アレルギーについての記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 食物を食べて数日後に発症する。
- ② アナフィラキシーショックを発症することがある。
- ③ 主症状は激しい頭痛である。
- ④ 年齢を問わず、最も多い原因食品は小麦である。

36 原材料や食品とその保存温度の組み合わせで、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 生鮮魚介類 — 5℃以下
- ② チョコレート — 30℃以下
- ③ 殻付き卵 — 10℃以下
- ④ 固形油脂 — 10℃以下

37 食品衛生法に規定する内容として正しいものを1つ選びなさい。

- ① 施策に関する情報の提供、意見を述べる機会の付与、関係者相互間の情報・意見交換の促進（リスクコミュニケーション）を行う。
- ② 保健所長は、食中毒患者等が発生していると認めるときは、速やかに都道府県知事に報告し、調査を行う。
- ③ 食品表示基準を策定する。
- ④ 消費者利益の擁護および増進に関する施策を総合的に推進する。

38 食品表示法において、遺伝子組換え表示の義務対象となる農産物の組み合わせで、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 大豆、とうもろこし、なたね、ばれいしょ、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ
- ② 大豆、とうもろこし、なたね、ばれいしょ、綿実、チモシー、てん菜、キウイ
- ③ 卵、とうもろこし、なたね、ばれいしょ、綿実、チモシー、てん菜、パパイヤ
- ④ 卵、とうもろこし、なたね、ばれいしょ、綿実、アルファルファ、てん菜、キウイ

39 調理師法施行令についての記述で、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 調理師名簿の登録の消除を申請するには、申請書を免許を与えた都道府県知事に提出しなければならない。
- ② 調理師の免許を受けようとする者は、申請書に文部科学省令で定める書類を添え、これを住所地の都道府県知事に提出しなければならない。
- ③ 調理師名簿に登録する事項には、本籍地都道府県名（日本の国籍を有しない者についてはその国籍）がある。
- ④ 調理師は、調理師名簿の登録事項に変更を生じたときは、30日以内に名簿の訂正を申請しなければならない。

V 調理理論

40 次の調理操作のうち「物理的調理操作」にあてはまらないものを1つ選びなさい。

- ① 洗淨
- ② 浸漬
- ③ 乳化
- ④ ろ過

41 計量スプーンの大きじ（15cc）で計量する場合、重量のめやすとして正しいものを1つ選びなさい。

- ① 酢の大きじ1杯は18gである。
- ② 油の大きじ2杯は20gである。
- ③ 砂糖(上白糖)の大きじ2杯は18gである。
- ④ 味噌の大きじ1杯は15gである。

42 乾物のもどし方ともどし倍率の組み合わせで、正しいものを1つ選びなさい。

- ① かんぴょう — 塩もみして水に10分浸す — 5.3倍
- ② だいず — 水洗い後、豆の2倍量の水に1晩浸す — 2倍
- ③ ひじき — 水に約20分浸す — 10倍
- ④ くずきり — 沸騰湯で3分ゆで、火を止めて蓋をして10分おく — 3.5倍

43 大量調理施設衛生管理マニュアルに示される給食における衛生上の重要事項で、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 調理従事者は毎月1回以上の検便を行う。
- ② 衛生上の事故に備えて保存検食をとり、5℃で2週間保管する。
- ③ 手洗いは、共用のタオルを使用しない。
- ④ 下処理用のまな板などは魚・肉・野菜用に区別して使用する。

44 給食に関する記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 給食は、栄養バランスがよく、おいしく、安全なものが望ましいが、最も重視されるのは対象者の嗜好である。
- ② 学校給食は、健康教育の一環であるだけでなく、郷土食や地場野菜の導入により食育の生きた教材としても活用されている。
- ③ 自衛隊給食は、厚生労働省が管理している。
- ④ 給食には、学校、病院、事業所（産業）、レストランなど、目的が異なるものがある。

45 味覚に関する記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① しるこに少量の食塩を加えると甘味が強く感じられるのは、味の対比効果によるものである。
- ② コーヒーに砂糖を加えて、苦みをやわらかく感じるのは、味の抑制効果によるものである。
- ③ かつおだしと昆布だしをあわせると、味を強く感じるのは味の相乗効果によるものである。
- ④ 味と温度の関係で、甘味や塩味は37℃くらいで最も強く感じる。

46 鉄板焼きビーフステーキの加熱の度合いについて、**中心温度が約68℃で、内部が淡い紅色をしている状態**を次の中から1つ選びなさい。

- ① ベリーウェルダン
- ② ウェルダン
- ③ ミディアム
- ④ レア

47 酵素による褐変防止の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 風がしっかりあたるように広げて、水分をとばす。
- ② 塩水に浸ける。
- ③ レモン汁をかける。
- ④ 沸騰湯で茹でる。

48 小麦粉の調理に関して、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① 中華麺は小麦粉に炭酸水を加えて捏ねることにより、伸展性が増し、黄色になる。
- ② バターで小麦粉を炒めたルーは、白色ルーより炒め時間の長い褐色ルーの方が濃度がつきやすい。
- ③ 小麦粉に砂糖を加えて捏ねると粘弾性が増す。
- ④ 小麦粉に水分を含ませた塊で、どろどろした流動性のあるものをバター、流動性のないものをドウという。

49 食塩に関する記述で、**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る防腐作用がある。
- ② すり身の粘着力を抑える。
- ③ 魚類・いも類のぬめりを除く。
- ④ たんぱく質の熱凝固を促進する。

50 揚げ物に関する記述で、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 揚げ物は高温で短時間で調理するため、ビタミン類の損失が少ない。
- ② 油は比熱が小さく、材料を入れた時の油の温度変化が激しいので、材料を一度に入れる量に注意する。
- ③ 揚げ物の温度は150～190℃くらいが適温である。
- ④ 揚げ物は、油脂を用いた湿式加熱法の一つである。

51 電磁調理加熱（IHヒーター）についての記述で、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① ガス・電気コンロに比べ熱効率が良い。
- ② 燃焼排ガスがないので空気が汚れない、ガス爆発がないなど、安全でクリーンな加熱である。
- ③ 電気抵抗の低いアルミ鍋は使用できない。
- ④ 底が丸い鉄製の中華鍋は、発熱が強く調理に向いている。

52 いも類の調理に関する記述で、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 新じゃがいもは、プロトペクチンが多くマッシュポテトに向いている。
- ② マッシュポテトを作る際は、熱いうちに裏ごすことが大切である。
- ③ じゃがいもを生から牛乳で煮ると、硬く煮えることがある。
- ④ さつまいもを加熱するには、電子レンジよりオーブンや蒸し加熱の方が糖が増えて甘い。

53 肉を軟化させる方法として、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① ショウガの汁をかけておく。
- ② コショウをふる。
- ③ 食酢に浸ける。
- ④ ヨーグルトに浸ける。

54 炊飯に関する記述で、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 洗米は、糠臭くならないように、たっぷりの水で手早く行う。
- ② 米の浸漬時間は、季節（気温）により差があるが、一般に30分から90分である。
- ③ 炊飯時、沸騰後釜の内部温度を100℃に20分間保つ火加減にすれば、米のベータでんぷんが消化の良いアルファでんぷんになる。
- ④ 米は炊飯により飯になると、吸水膨潤して、重量が3倍以上に増える。

55 蒸し物に関する記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 食品の形が崩れやすい。
- ② 加熱温度は100℃以下である。
- ③ 流動性のあるものは調理できない。
- ④ 加熱途中で味付けが簡単にできる。

56 牛乳・乳製品の調理に関する記述で、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 牛乳は、アミノ・カルボニル反応により、焼き菓子やグラタンなどに美しい焦げ色と香気をつける。
- ② 牛乳は75℃以上で長時間加熱すると、硫化水素の不快臭を発生させる。
- ③ クリームとは、生乳、牛乳又は特別牛乳から乳脂肪分以外のものを除去したものである。
- ④ バターは、外部から力を加えると形が変化するショートニング性がある。

57 食事バランスガイドに関する記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 食事バランスガイドは、厚生労働省と文部科学省が「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるために作成したものである。
- ② 一食で摂取する食品の組み合わせを示している。
- ③ コマのイラストは、主食、副菜、主菜、汁もの、牛乳・乳製品の5区分に分けて示している。
- ④ コマの軸を水、お茶として、食事の中でも欠かせない存在であることを示している。

VI 食文化概論

58 都道府県と郷土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 岩手県 － きりたんぼ
- ② 長崎県 － 皿うどん
- ③ 滋賀県 － ふなずし
- ④ 高知県 － 皿鉢料理

59 代表的なスペイン料理について、正しいものを1つ選びなさい。

- ① ボルシチ
- ② パエリア
- ③ ミネストローネ
- ④ チーズフォンデュ

60 次の日本料理の形式として、正しいものを1つ選びなさい。

「宴席ですべて食べきれるように配慮されて作られる食べ切り料理の形式をとり、一品ずつ配膳するのが基本。汁と飯は最後に出される。」

- ① 本膳料理
- ② 会席料理
- ③ 懐石料理
- ④ 精進料理