

# 令和4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 次の健康寿命に関する記述で、( )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。

健康寿命とは、平均寿命から寝たきりや認知症などによる(ア)の期間を差し引いた期間のことを言う。国が2019年に策定した「健康寿命延伸プラン」においては、健康寿命を、2040年度までに男女ともに(イ)以上にすることを目標にしている。

- |     | (ア)  | (イ) |
|-----|------|-----|
| ○ ① | 介護状態 | 85歳 |
| ○ ② | 介護状態 | 75歳 |
| ○ ③ | 入院   | 85歳 |
| ○ ④ | 入院   | 75歳 |

- 2 衛生統計に関する記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 乳児死亡とは、生後1年未満の死亡をいう。
- ② 高齢化率とは、全人口に対する60歳以上の人口の割合をいう。
- ③ 食中毒統計は、食中毒患者を診断した医師の届出に基づいて作成される。
- ④ 人口動態統計は、出生届、死亡届、死産届、婚姻届、離婚届をもとにして作成される。

- 3 令和元年国民健康・栄養調査の結果に関する記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① 習慣的に喫煙している者の割合について、30～60歳代男性では、4割を超えている。
- ② 成人の1日あたりの野菜摂取量の平均は、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「インターネット」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 水道法で規定される水道水の基準で、**誤っているもの**を選びなさい。

- ① 一般細菌は検出されない。
- ② 外観は、ほとんど無色透明である。
- ③ 異常な臭味がない(ただし、消毒による臭味を除く)。
- ④ 異常な酸性またはアルカリ性を呈しない。

5 たばこに関する記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① たばこの煙には4,000種類以上の化学物質が含まれ、60種類以上の発がん物質、発がん促進物質が含まれている。
- ② 妊婦が喫煙した場合には、低出生体重児、早産、妊婦合併症の危険性が高くなる。
- ③ WHOでは5月31日を「世界禁煙デー」と定めている。
- ④ 労働安全衛生法では、学校・病院・児童福祉施設・行政機関の庁舎においては、原則として敷地内での喫煙が禁止されている。

6 そ族、昆虫と媒介する病気の組み合わせで、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① ネズミ － ペスト
- ② 蚊 － デング熱
- ③ ノミ － マラリア
- ④ シラミ － 回帰熱

7 糖尿病に関する記述で、( )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。

糖尿病は膵臓ホルモンのインスリンの(ア)でおこる。要因として、肥満、運動不足、過食や(イ)の過剰摂取などがある。

- |     | (ア)  | (イ)  |
|-----|------|------|
| ○ ① | 分泌過剰 | 炭水化物 |
| ②   | 分泌不足 | 炭水化物 |
| ③   | 分泌過剰 | 食塩   |
| ④   | 分泌不足 | 食塩   |

8 令和2年における悪性新生物(がん)の部位別の死亡数について、男女別に最も多い死亡数の組み合わせとして**正しいもの**を1つ選びなさい。

- |     | 〈男性〉 | 〈女性〉 |
|-----|------|------|
| ○ ① | 胃がん  | 大腸がん |
| ②   | 肺がん  | 胃がん  |
| ③   | 胃がん  | 乳がん  |
| ④   | 肺がん  | 大腸がん |

9 労働災害及び労働安全に関する記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 災害の発生は、1日のうち午前、午後とも作業を始めてから3時間目と夏期の暑い時期に多い。
- ② 負傷に起因する疾病が最も多く、その大半が災害性腰痛である。
- ③ 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 従業員が常時30人以上いる事業所においては、産業医を選任しなければならない。

## Ⅱ 食 品 学

10 米とその加工品に関する記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① 白玉粉は、うるち米を粉末状にしたものである。
- ② うるち米のでんぷん組成は、アミロース20%、アミロペクチン80%である。
- ③ 玄米を搗精（とうせい）すると、ビタミンの含有率は増加する。
- ④ 日本型（ジャポニカ）の米の消費は、世界では約80%を占める。

11 乳類に関する記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① 無脂肪牛乳は、乳脂肪が0%でなければならない。
- ② 加工乳は、生乳にカルシウムや鉄分など乳製品以外のものを加えたものである。
- ③ 乳飲料には、コーヒーや果汁などを加えた嗜好的なものがある。
- ④ 牛乳は、無脂乳固形分8.0%以上、乳脂肪分0.5%以上の成分を含有するものである。

12 野菜類に関する記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① ほうれん草に含まれるカルシウム吸収阻害成分は、シュウ酸である。
- ② トマトに含まれるリコピンには、ビタミンA効力がある。
- ③ たけのこは、根菜類である。
- ④ 大根の旬は、夏である。

13 調味料に関する記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① 濃口しょうゆの塩分濃度は、約25%である。
- ② 薄口しょうゆの塩分濃度は、約5%である。
- ③ みそは、醸造時間が長いほど色が濃くなる。
- ④ みりんは、大豆と米を原料に製造される。

14 食品とその食品に含まれる成分の組み合わせで、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- |   | 〈食品名〉 |   | 〈成分名〉 |
|---|-------|---|-------|
| ○ | ① 茶   | — | レンニン  |
|   | ② 小豆  | — | レシチン  |
|   | ③ 豚肉  | — | コラーゲン |
|   | ④ かつお | — | グアニル酸 |

15 食品の栄養に関する表示で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 特定保健用食品（トクホ）では、栄養成分の表示はしなくてもよい。
- ② 特定保健用食品（トクホ）は、消費者庁が審査している。
- ③ 保健機能食品は、機能性を表示することができる。
- ④ 栄養機能食品は、国の基準に沿っていれば、許可や届け等なく、食品に含まれている栄養成分の栄養機能を表示することができる。

### Ⅲ 栄 養 学

16 栄養素に関する記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 人体の構成成分でもっとも多い栄養素は、無機質である。
- ② 三大栄養素とは、たんぱく質、脂質、ビタミンである。
- ③ 脂質は、たんぱく質や炭水化物よりも効率のよいエネルギー源となる。
- ④ ビタミンは、構成素（身体の組織を作る）となる。

17 炭水化物に関する記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① グリコーゲン、ヒトの消化酵素で分解されない。
- ② でんぷんは、1 gあたり4 kcalのエネルギー源となる。
- ③ 日本人は、エネルギーの約30%を炭水化物から摂取している。
- ④ でんぷんに水を加えて熱すると構造が変わることを、老化という。

18 たんぱく質を変性させる要因として、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 熱
- ② 酸
- ③ アルカリ
- ④ 糖

19 消化酵素を含まない分泌液として、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 唾液
- ② 胃液
- ③ 膵液
- ④ 胆汁

20 ビタミンに関する記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① ビタミンDは、脂溶性ビタミンである。
- ② ビタミンAの欠乏症は、くる病である。
- ③ ビタミンCは、ヒトの体内で合成できる。
- ④ ビタミンKの欠乏症は、夜盲症である。

21 ミネラルに関する記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 鉄は、血液中ではミオグロビンの構成成分として存在する。
- ② ヨウ素は、副甲状腺ホルモンの構成成分である。
- ③ カルシウムは、血液の凝固を助けている。
- ④ カリウムを摂りすぎると、胃がんにかかりやすくなる。

22 脂質に関する記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 中性脂肪は、単純脂質である。
- ② リン脂質は、細胞膜（生体膜）の構成成分である。
- ③ コレステロールは、細胞膜（生体膜）の構成成分である。
- ④ 必須脂肪酸は、リノール酸とオレイン酸である。

23 善玉コレステロールと呼ばれるリポたんぱく質として、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① キロミクロン（カイロミクロン）
- ② 超低密度リポたんぱく質（VLDL）
- ③ 低密度リポたんぱく質（LDL）
- ④ 高密度リポたんぱく質（HDL）

24 妊娠期と乳児期の栄養に関する記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① 乳児期には、良質なたんぱく質やカルシウム、ビタミンの摂取を心がける。
- ② 離乳は、生後12か月以降に開始する。
- ③ 葉酸は、妊娠後期において十分な摂取が重要である。
- ④ 感染を抑制する作用は、母乳よりも人工乳の方が大きい。

## IV 食品衛生学

25 細菌が増える条件に関する記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 低温菌は、0℃で増殖できない。
- ② 高温菌には、70℃以上で増殖するものがある。
- ③ 好気性菌は、酸素が無いと増殖できない。
- ④ 通性嫌気性菌は、酸素が少なくても増殖できる。

26 真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 いわゆる「かび」である。
- ② 一部の真菌は、食中毒の原因となる毒素を産生する。
- ③ 我が国のアフラトキシンの摂取経路は、主に貝類である。
- ④ 有用な真菌として、酵母がある。

27 日本における食中毒の発生状況について、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① 近年、年間の患者数は1,000～2,000人で推移している。
- ② 令和元年の事件数は、原因食品として魚介類よりも肉類が多い。
- ③ 令和元年の患者数は、家庭よりも飲食店の方が多い。
- ④ 腸管出血性大腸菌による食中毒は、令和元年以降、発生していない。

28 ジャガイモ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 ジャガイモに含まれるアミグダリンによって、発生する。
- ② 主な症状は、けいれんである。
- ③ 2016年から2020年にかけての国内での発生件数は、毎年10件以上である。
- ④ 日本では、放射線照射による予防が認められている。

29 食べられる植物と誤食しやすい植物に関する組み合わせで、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① ギョウジャニンニク — チョウセンアサガオ
- ② ニラ — スイセン
- ③ サトイモ — ギボウシ
- ④ オクラ — バイケイソウ

30 食品の洗浄方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 水洗いでは、十分な流水を用いる。
- ② 温水洗いでは、40～60℃の温水を用いる。
- ③ 温水洗いでは、脂質分やたんぱく質が軟化されて除かれる。
- ④ 洗剤による洗浄は、認められていない。

31 オゾン水を用いた消毒法についての記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① 還元力が強い。
- ② 脱臭作用がある。
- ③ 含まれているオゾンは、時間とともに二酸化炭素に変化する。
- ④ 化学薬品から作られた消毒薬よりも残留性が高い。

32 食品添加物の安全性を実証するために**行われたい試験**を1つ選びなさい。

- ① 催奇形性試験
- ② 抗原性試験
- ③ 一般薬剤試験
- ④ 体内動態試験

33 次の食品添加物のうち、**着香料ではないもの**を1つ選びなさい。

- ① バニリン
- ② サリチル酸メチル
- ③ ベンズアルデヒド
- ④ エルソルビン酸

34 アレルギー物質を含む食品の表示について、「特定原材料名の表示」の**義務のある食品**を1つ選びなさい。

- ① オレンジ
- ② 落花生
- ③ サバ
- ④ ごま

35 食品衛生法に基づく審査により安全性が**確認されていない**遺伝子組換え食品を1つ選びなさい。

- ① イネ（除草剤耐性）
- ② 大豆（除草剤耐性）
- ③ わた（害虫抵抗性）
- ④ とうもろこし（害虫抵抗性）

36 次の文章の（ ）に入る**正しい語句**を1つ選びなさい。

乳製品、食肉製品、添加物など衛生上の配慮が特に必要な食品を製造加工する施設には、（ ）を置かなければならない。

- ① 食品衛生管理者
- ② 食品衛生指導員
- ③ 食品衛生推進員
- ④ 食品衛生監視員

37 食品衛生法に規定する内容として**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 「食品」とは、そのまま飲食できるもの、加工、調理することにより飲食できるものすべて、医薬品、医薬部外品および再生医療等製品も含む。
- ② 営業許可が必要なのに無許可で営業した場合は、2年以下の懲役または2百万円以下の罰金に処される。
- ③ 食品衛生監視員は主として保健所に配置され、食品衛生関係営業施設などの監視・指導をする。
- ④ 食中毒にかかっているか、またはその疑いのある者を診断した医師は直ちにその旨を最寄りの保健所長に届け出なければならない。

38 平成27年4月1日から施行されている食品表示法は、3つの法律の食品表示に関する規定が統合され、1つにまとめられたものである。3つの法律のうち**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① JAS法（旧：農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律）
- ② 食品衛生法
- ③ 食品安全基本法
- ④ 健康増進法

39 調理師法施行令で規定されている調理師名簿に登録される事項のうち、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 登録番号
- ② 居住地都道府県名
- ③ 登録年月日
- ④ 生年月日

## V 調理理論

40 5原味と代表的な味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 酸味 — 酢酸
- ② 塩味 — 塩化ナトリウム
- ③ 辛味 — カプサイシン
- ④ 旨味 — グルタミン酸

41 調理システムに関する記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① クックサーブは、人件費の削減がはかれる。
- ② 真空調理は、食材料を真空包装し、低温で加熱調理後、急速冷却または冷凍を行い保管する方式である。
- ③ クックフリーズは、どのような料理にも対応している。
- ④ クックチルは、提供前に再加熱する必要がなく効率的である。

42 パン作りの調理工程の一部で、**化学的調理操作**にあたるものを1つ選びなさい。

- ① 強力粉、砂糖、塩、牛乳、イースト、お湯、バターを計量する。
- ② ボウルの中で材料をよく捏ねる。
- ③ 温かいところで、生地が約2倍の大きさになるまで発酵させる。
- ④ 生地を切り分ける。

43 調理工程と大量調理で使用される機器の組み合わせで、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 調理前の肉を保管する — ブラストチラー
- ② ジャガイモの皮をむく — ピーラー
- ③ 魚を焼く — スチームコンベクションオーブン
- ④ 野菜を炒める — ティルテイングパン

44 次の加熱調理操作のうち、**乾熱加熱**にあてはまるものを1つ選びなさい。

- ① 茹でる
- ② 蒸す
- ③ 炒める
- ④ 電子レンジ調理

45 洗浄についての記述で、**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、清潔で安全にする操作である。
- ② ゴボウや里芋は、こすり洗いをする。
- ③ かんぴょうや角寒天は、もみ洗いをする。
- ④ 小松菜やほうれん草は、混ぜ洗いをする。

46 切断についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 切断により、食品の熱伝導が良くなり、味の浸透もしやすくなる。
- ② 「かくし包丁」とは、食品の姿や形を保ちながら、味をむらなく浸透させるために使われる。
- ③ 「イカの鹿の子切り」は、食べる時に噛み切りやすくするために使われる。
- ④ 「面取り」は、口当たりを良くするために使われる。

47 刺身（作り）についての記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 鳴門作りは、渦巻き状に細工した刺身の手法で、イカなどに使われることが多い。
- ② 皮霜作りは、さかなの表面に強火で焼き色を付けてから冷水で冷やす手法で、ヒラメなどに使われる。
- ③ 八重作りは、一刃おきに切り目を入れて切り離していく手法で、サバなどに使われる。
- ④ あらいは、魚を薄切りにし、冷水にさらして魚肉を引き締める手法で、コイなどに使われる。

48 米の調理に関して、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① もち米のでんぷんは、アミロースが100%で、粘りが強い。
- ② うるち米よりもち米の方が、浸漬後の吸水率が高く重量の35～40%程度である
- ③ 味付け飯の塩分は、炊き水の5%にするとよい。
- ④ すし飯を作る際、合わせ酢は炊き上がった飯をできるだけ冷ましてから混ぜ込むとよい。

49 野菜のブイヨンを表す言葉を次の中から1つ選びなさい。

- ① ブイヨン・ド・ポアッソン
- ② ブイヨン・ド・ブォライユ
- ③ ブイヨン・ド・レギューム
- ④ ブイヨン・ド・ブフ

50 食品と色素の種類を組み合わせて、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① カニ                    — ミオグロビン
- ② いちご               — アントシアニン
- ③ レンコン             — フラボノイド
- ④ ブロッコリー       — クロロフィル

51 食事をおいしく提供するためには温度が重要である。次の食物と適温の組み合わせで**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① サイダー   — 1～3℃
- ② サラダ     — 5～8℃
- ③ 玉露       — 63～65℃
- ④ スープ     — 87～90℃

52 膨化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 イースト発酵にはイーストを活性化するために塩が必要である。
- ② ベーキングパウダーを加えた生地を紫芋を混ぜて蒸しパンを作ると、生地が青緑色に変色することがある。
- ③ スフレは、卵の膨化を利用している。
- ④ パイはバターとドウの層を重ねたものを焼き、ドウから発生する水蒸気により層を持ち上げて膨化させる。

53 肉の調理に関する記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① 肉は加熱すると、たんぱく質が凝固することで重量が増える。
- ② 肉に塩をふることで、保水性を高める効果がある。
- ③ ひき肉は、よく混ぜると結着性が減る。
- ④ 豚の脂肪の融解温度は、牛脂の融解温度より高いので口中では溶けない。

54 卵の調理性と調理例の組み合わせで、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 卵黄の粘性       — カスタードソース
- ② 卵白の凝固性     — スープのあくとり
- ③ 全卵の希釈性     — 卵豆腐
- ④ 卵白の乳化性     — マッシュマロ

55 ゲル状食品に関する記述で、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- ① カラギーナンの原料は、動物の骨や皮に含まれるたんぱく質のコラーゲンである。
- ② 寒天ゼリーに砂糖を使うと離漿（りしょう）が少なくなる。
- ③ ゼラチンのゲル化温度は寒天ゼリーよりも高い。
- ④ ペクチンは、果物の熟し加減によっても変わるが、一般的に温州みかんよりイチゴに多く含まれる。

56 加熱操作「ゆでる」の目的として、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① デンプンの糊化
- ② タンパク質の凝固
- ③ 酵素の活性化
- ④ 不味成分の除去

57 特定給食施設の献立作成に関する記述で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① 対象者の性、年齢、身体活動レベルなどを把握し、栄養基準量を設定する。
- ② その施設の調理能力に合わせ、衛生的で安全性が保てる献立にする。
- ③ 単一献立は、栄養管理はしやすいが、多数の好みに沿った料理や味の選択が難しい。
- ④ カフェテリア方式は、栄養管理もしやすく、対象者の嗜好も満足させやすい。

## VI 食文化概論

58 世界各国とその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 イタリア — ミネストローネ
- ② スペイン — ザウアークラフト
- ③ タイ — トムヤムクン
- ④ エジプト — クスクス

59 ユダヤ教徒が宗教上食べないとされる食物で、**誤っているもの**を1つ選びなさい。

- ① えび
- ② うなぎ
- ③ 鶏肉
- ④ 豚肉

60 次の日本料理を表すものとして、**正しいもの**を1つ選びなさい。

「客にお茶を立ててもてなす前に軽い食事を出す場合の料理。茶道と結びついて発展してきたもので、茶を楽しむための料理である。」

- ① 本膳料理
- ② 会席料理
- ③ 懐石料理
- ④ 精進料理