

指示があるまで開いてはいけません

公益社団法人調理技術技能センター

令和3年度

調理師試験問題

◆ 受験の際の注意事項 ◆

- 1 試験問題は16ページで全60問です。
- 2 携帯電話などの通信・電子機器を時計の代わりに使用することは禁止します。
必ず電源を切ってカバン等にしまってください。
- 3 解答用紙の氏名・受験番号が誤っていないかを確認してください。
- 4 問題の解答は、必ず解答用紙に記入してください。
- 5 解答は、HBの鉛筆を使ってマークしてください。
訂正するときは、消しゴムで完全に消してください。
- 6 正解は一つの問題について一つだけです。
2か所以上にマークすると、その解答は無効になります。
- 7 試験終了後、試験問題はお持ち帰りください。
- 8 この試験問題の著作権は公益社団法人調理技術技能センターにあります。
取り扱いには十分注意してください。

※解答用紙の記入例

問題

1 我が国の首都として、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 東京
- 2 名古屋
- 3 京都
- 4 大阪

解答



良い例：● 悪い例：① ● ◯ ◯ ◯ ◯

問題の内容や解答についてのお問い合わせには一切お答えできません。

公衆衛生学

1 「日常の生活動作を自分で行い、かつ、認知症や寝たきりでない期間」を表す指標として、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 平均寿命
- 2 平均余命
- 3 健康寿命
- 4 老年化指数

2 厚生労働省が3年ごとに行う大規模調査で、国民の「自覚症状、通院、日常生活への影響、健康意識、こころの状態、健康診断、がん検診の受診など」の状況を把握するものとして、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 国民生活基礎調査
- 2 患者調査
- 3 国民健康・栄養調査
- 4 国勢調査

3 生活習慣病に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 悪性新生物（がん）では、胃がんの増加傾向が著しい。
- 2 虚血性心疾患の危険因子には、野菜の多い食事がある。
- 3 脳血管疾患の危険因子には、高血圧と動脈硬化がある。
- 4 糖尿病は、肝臓から分泌されるアドレナリンの不足により発症する。

4 受動喫煙の防止を規定する条文がある法律として、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 地域保健法
- 2 食品衛生法
- 3 健康増進法
- 4 介護保険法

5 調理師に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 調理師法の目的は、調理師の身分を安定させ生活の向上に資することである。
- 2 調理師試験に合格し、合格証が届いた者だけが調理師である。
- 3 調理師免許の欠格事由には、罰金以上の刑に処せられた者がある。
- 4 調理師免許の取消処分を受けたときは、処分を行った都道府県知事に免許を返納する。

6 衛生行政に係る法規の内容と法規名の組み合わせについて、誤っているものを一つ選びなさい。

- | 《法規の内容》 | 《法規名》 |
|------------|------------|
| 1 保健所の設置 | —— 地域保健法 |
| 2 食品衛生管理者 | —— 食品安全基本法 |
| 3 食料自給率の向上 | —— 食育基本法 |
| 4 労働条件の基準 | —— 労働基準法 |

7 ヘルスプロモーションに関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 アルマ・アタ宣言によって提唱された理念である。
- 2 開発途上国を主な対象として提唱された。
- 3 一次予防から三次予防までを包括した概念である。
- 4 健康日本 21 の基本理念にも組み込まれている。

8 環境汚染と原因物質の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

- | 《環境汚染》 | 《原因物質》 |
|-------------|--------------------|
| 1 光化学オキシダント | —— 二酸化硫黄 |
| 2 海洋汚染 | —— フロン類 |
| 3 酸性雨 | —— 二酸化窒素 |
| 4 水質汚濁 | —— 微小粒子状物質 (PM2.5) |

9 感染症の予防対策と対処方法の組み合わせとして、誤っているものを一つ選びなさい。

- | 《予防対策》 | 《対処方法》 |
|----------|---------------------------|
| 1 感染源対策 | —— 患者の隔離 |
| 2 感染耐性対策 | —— 栄養素や休養を十分にとり、体力を充実させる。 |
| 3 感染経路対策 | —— 人混みを避ける。 |
| 4 感受性対策 | —— ワクチン接種 |

10 日本国憲法第 25 条に関する記述で、に入る語句の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

『すべて国民は、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
部面について、社会福祉、社会保障及び B の向上及び増進に努めなければならない。』

- | | A | | B |
|---|-----|---|------|
| 1 | 文化的 | — | 公衆衛生 |
| 2 | 文化的 | — | 環境衛生 |
| 3 | 衛生的 | — | 公衆衛生 |
| 4 | 衛生的 | — | 環境衛生 |

食品学

11 水溶性食物繊維として、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 セルロース
- 2 リグニン
- 3 グルコマンナン
- 4 キチン

12 米に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 精白米の歩留まり（搗精^{とうせい}の程度）は、95～96%である。
- 2 100g当たりのビタミンB₁含量は、精白米と比べて玄米が多い。
- 3 うるち米のでん粉組成は、アミロース80%、アミロペクチン20%である。
- 4 日本型（ジャポニカ）の米は、インド型（インディカ）と比べて粘りが少ない。

13 野菜類に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 はくさいは、1年を通じて栽培されているが、本来は春の野菜である。
- 2 たまねぎは、根菜類に分類される。
- 3 だいこんおろしの辛味は、カプサイシンによるものである。
- 4 ピーマンの完熟果の色は、赤や黄色である。

14 果実類に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 日本なし特有のざらざら感は、果肉中の石細胞によるものである。
- 2 かんきつ類の果肉色は、アントシアニン色素によるものである。
- 3 渋柿の渋味は、不溶性タンニンによるものである。
- 4 うめは、青酸配糖体のリナマリンが含まれ、有毒なので生食しない。

15 豚肉の主な部位とその特徴の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

- | 《部位》 | 《特徴》 |
|-------|-------------------------------|
| 1 ロース | — きめが細かく最もやわらかい。脂肪はほとんど無い。 |
| 2 ばら | — 肉質はやわらかく、風味が優れている。 |
| 3 もも | — 脂肪は少なく、やわらかな赤身である。 |
| 4 ヒレ | — 三枚肉とも呼ばれ、筋肉と脂肪が交互に3層に入っている。 |

16 調味料に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 バルサミコ酢は、ぶどうを原料としている。
- 2 みそは、大豆と小麦を用い麴こうじを作り、食塩水を加えて発酵・熟成させて製造する。
- 3 こいくちしょうゆの塩分濃度は、うすくちしょうゆより高い。
- 4 たまりしょうゆは、小麦を主原料として製造される。

栄養学

17 食事と人体の構成成分に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 人体は、主に酸素 (O)、炭素 (C)、水素 (H)、イオウ (S) の4元素で構成されている。
- 2 人体の構成成分は、合成と分解を繰り返し常に入れ替わっている。
- 3 食事の構成成分と人体の構成成分の重量 (kg) 当たりに含まれる栄養素の割合は、変わらない。
- 4 体重 (kg) 当たりに含まれる糖質の割合は、無機質 (ミネラル) より多い。

18 多糖類に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 セルロースは、ヒトの消化酵素で分解される。
- 2 アミロペクチンは、消化されるとぶどう糖と果糖を生じる。
- 3 グリコーゲン、主に肝臓と筋肉に存在する。
- 4 でん粉は、体内で1g当たり9kcalのエネルギーを発生する。

19 複合たんぱく質として、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 グルテニン
- 2 血清グロブリン
- 3 卵白アルブミン (オボアルブミン)
- 4 ミオグロビン

20 胃の機能に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 食後に内容物をかゆ状にして一時的にためる。
- 2 内容物を少しずつ結腸へ送り出す。
- 3 アルカリ性の胃液を分泌する。
- 4 α -アミラーゼが分泌される。

21 ビタミンCに関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 熱に対して強い。
- 2 動物性食品に多く含まれている。
- 3 ヒト体内で合成できる。
- 4 欠乏すると、歯茎などから出血しやすくなる。

22 鉄に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 体内には、リンより多く存在する。
- 2 ほとんどは、筋肉に存在する。
- 3 過剰に摂取すると、貧血を発症する。
- 4 消化管における吸収率は、良質たんぱく質とともに摂取すると高まる。

23 中性脂肪に関する記述について、誤っているものを一つ選びなさい。

- 1 単純脂質である。
- 2 グリセロール（グリセリン）とコレステロールが結合している。
- 3 食品中脂質の大部分を占める。
- 4 エネルギー源として利用される。

24 悪玉コレステロールと呼ばれるリポたんぱく質として、正しいものを一つ選びなさい。

- 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）

25 ホルモンに関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 副甲状腺ホルモンは、血中カルシウム濃度を上げる。
- 2 アドレナリンは、すい臓から分泌される。
- 3 インスリンは、血糖値を上げる。
- 4 甲状腺ホルモンは、亜鉛を含んでいる。

食品衛生学

- 26 食品の表示に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。
- 1 賞味期限は、容器を開封してからおいしく食べられる期間を示す。
 - 2 食物アレルギーの表示義務がある特定原材料は、28品目である。
 - 3 賞味期限を少しでも過ぎた食品は、安全ではない。
 - 4 容器包装に入れられた一般用加工食品および添加物には、栄養成分表示の義務がある。
- 27 食品中のたんぱく質が微生物によって分解されて起こる有用な食品の変質として、正しいものを一つ選びなさい。
- 1 発酵
 - 2 酸敗
 - 3 変敗
 - 4 腐敗
- 28 「大量調理衛生管理マニュアル」において、保管時の保存温度を5℃以下としなければならない食品として、正しいものを一つ選びなさい。
- 1 食肉
 - 2 生鮮果実・野菜
 - 3 生鮮魚介類
 - 4 液卵
- 29 食品の鮮度が悪くなった状態の鑑別に関する記述について、誤っているものを一つ選びなさい。
- 1 肉類は、水素イオン濃度（pH）が高くなる。
 - 2 鶏卵は、割ったときに卵黄と卵白が広がる。
 - 3 魚類は、揮発性塩基窒素量が低下する。
 - 4 牛乳は、加熱すると固まる。

30 防かび剤（防ばい剤）のオルトフェニルフェノール（OPP）の使用対象食品として、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 かんきつ類
- 2 うどん
- 3 バナナ
- 4 魚肉ねり製品

31 食品に使用する際に、物質名に加えて用途名を記載しなければならない添加物として、誤っているものを一つ選びなさい。

- 1 酸味料
- 2 酸化防止剤
- 3 甘味料
- 4 発色剤

32 「食品、添加物の規格基準」において、カドミウムおよび鉛に関する規格基準が定められている調理器具として、誤っているものを一つ選びなさい。

- 1 ガラス製品
- 2 陶磁器
- 3 ホウロウ製品
- 4 アルミニウム製品

33 自然毒食中毒を起こす動植物とその有害物質の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

- | 《動植物》 | 《有害物質》 |
|-----------|---------|
| 1 ふぐ | アフラトキシン |
| 2 イヌサフラン | ソラニン |
| 3 じゃがいも | コルヒチン |
| 4 アブラソコムツ | ワックス |

34 令和元年（2019年）食中毒統計調査（厚生労働省）における食中毒の発生状況に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 発生事件数が最も多かったのは、4月であった。
- 2 原因食品別発生状況の事件数の総数では、菓子類によるものが最も多かった。
- 3 病因物質別発生状況で患者数の総数が最も多かったものは、ノロウイルスであった。
- 4 原因施設別発生状況で事件数の最も多かったものは、家庭であった。

35 細菌性食中毒菌と主な原因食品の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

- | 《細菌性食中毒菌》 | 《主な原因食品》 |
|------------|----------|
| 1 サルモネラ菌 | 魚介類 |
| 2 カンピロバクター | 鶏肉 |
| 3 腸炎ビブリオ | 鶏卵 |
| 4 黄色ブドウ球菌 | 豚肉 |

36 細菌性食中毒予防の3原則に関する記述で、に入る語句として、正しいものを一つ選びなさい。

『細菌性食中毒予防の3原則は、第1に「付けない」（清潔、汚染させない）、第2に「増やさない」（温度管理、迅速）、第3にである。』

- 1 「洗う」（洗浄、除去）
- 2 「検査する」（点検、記録）
- 3 「やっつける」（加熱、殺菌）
- 4 「早く食べる」（管理、処理）

37 食器などの消毒に用いられる次亜塩素酸ナトリウムに関する記述について、誤っているものを一つ選びなさい。

- 1 使用時に硫化水素が発生する。
- 2 金属に対して腐食作用がある。
- 3 食品添加物に指定されている。
- 4 器具の殺菌、ふきんの殺菌や漂白、床や排水溝の殺菌等にも使われる。

38 食品衛生法の目的（第1条）に関する記述で、の中に入る語句の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

『この法律は、 A の確保のために公衆衛生の見地から必要な規制その他の措置を講ずることにより、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 B の保護を図ることを目的とする。』

- | A | | B |
|-----------|----|------|
| 1 医薬品の安全性 | —— | 保健衛生 |
| 2 国民の健康増進 | —— | 保健 |
| 3 食品の安全性 | —— | 健康 |
| 4 食品の流通 | —— | 食品購入 |

39 調理従事者等の衛生管理に関する記述について、誤っているものを一つ選びなさい。

- 1 作業衣は汚れが目立つように白いものを着用し、こまめに洗濯する。
- 2 トイレには、調理作業時に着用する作業衣、帽子、履き物のまま入らない。
- 3 下痢などの症状がある場合、直接食品を取り扱う仕事は避けなければならない。
- 4 健康であれば、定期的な検便を行わなくてもよい。

40 食品添加物の使用目的と用途の組み合わせとして、誤っているものを一つ選びなさい。

- | 《使用目的》 | | 《用途》 |
|------------------|----|-------|
| 1 食品の酸化、変敗の防止 | —— | 酸化防止剤 |
| 2 食品の栄養価の維持、強化 | —— | 保存料 |
| 3 食品製造、加工に不可欠なもの | —— | 乳化剤 |
| 4 食品の魅力を引き出すもの | —— | 着色料 |

調理理論

41 食酢に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 ポーチドエッグでは、熱凝固を遅くする。
- 2 カリフラワーに加えてゆでると、緑色が増す。
- 3 魚の生臭みを抑制する。
- 4 酢油に漬けておくと、肉質は硬く凝固する。

42 豆類に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 大豆の初期の吸水速度は、小豆より遅い。
- 2 食塩水に浸漬した大豆をそのまま加熱すると、かたく煮あがる。
- 3 小豆は、一晩水に浸漬してから煮る。
- 4 小豆は、最初に数回ゆでこぼして、渋切りを行う。

43 でん粉に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 水を加えて加熱すると、吸水膨潤して糊化^{こか}する。
- 2 砂糖を加えると、老化しやすい。
- 3 低温で放置すると、粘度上昇する。
- 4 脂質を加えると、粘度上昇する。

44 調理と香りに関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 パンの好ましい香りの主成分は、グルテンである。
- 2 魚の生臭みは、みそ漬にすると緩和される。
- 3 飯の焦げの香りは、カラメル反応で生じる。
- 4 香辛野菜の香りは、食欲を減退させる。

45 調理によるビタミン類の変化に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 ビタミンAは、千切りにんじんを水にさらすと水に溶けて損失する。
- 2 きゅうりを切ると酸化酵素が活性化し、ビタミンCの破壊を防ぐ。
- 3 ビタミンB₁は、豚肉を炒めると油に溶けて安定する。
- 4 果物の生ジュースは、ビタミン類の摂取に優れている。

46 電子レンジ加熱に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 ビタミンの損失が大きい。
- 2 熱効率が良い。
- 3 加熱むらを防ぐためには、一度に大量加熱を行う。
- 4 アルミ箔^{はく}で包むのがよい。

47 食肉類の調理による変化に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 肉質は、筋繊維を切らないようにしてから加熱すると軟化する。
- 2 肉質は、しょうが汁の利用で硬化する。
- 3 加熱肉の褐色物質は、メトミオクロモーゲンである。
- 4 ひき肉の結着性を高めるためには、砂糖を加える。

48 調理法に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 煮物は、乾式加熱で加熱中の調味が容易である。
- 2 蒸し物は、乾式加熱で水蒸気の熱で加熱する。
- 3 焼き物は、乾式加熱で直火焼きと間接焼きがある。
- 4 揚げ物は、湿式加熱で温度管理が容易である。

49 熱の伝わり方の方法と伝熱形式及び調理法の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

《方法》		《伝熱形式》		《調理法》
1 鍋中の油脂を加熱	——	伝導伝熱	——	揚げる
2 鍋中の水を加熱	——	対流伝熱	——	ゆでる
3 直火で食材を加熱	——	伝導伝熱	——	焼く
4 鉄板上で食材を加熱	——	放射伝熱	——	焼く

50 調理の意義・目的に関する記述で、の中に入る語句の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

『調理を行う意義・目的とは、 A を高め、 B で C を高める食べ物とし、食文化を理解・継承することである。』

A	B	C
1 簡便性	—— 衛生的（安全）	—— 刺激性
2 保存性	—— 珍味	—— 嗜好性 ^{しこう}
3 栄養効率	—— 衛生的（安全）	—— 嗜好性 ^{しこう}
4 栄養効率	—— 少量	—— 刺激性

51 魚介類の調理性に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 「さけ」は、赤身魚に分類される。
- 2 「皮霜作り」とは、たいなどの皮目に熱湯をかけた後、冷水で冷やす調理法である。
- 3 「潮汁」は、魚のあらと海水のみを加熱して作る汁物である。
- 4 魚肉は、塩で締めると脱水され魚臭が強くなる。

52 紅茶の調理特性に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 紅茶にレモンを入れると色が薄くなるのは、紅茶の色素がクエン酸により酸性になるためである。
- 2 紅茶のクリームダウンは、急冷すると起こりやすい。
- 3 紅茶は、ぬるま湯で長時間抽出する。
- 4 紅茶は、半発酵茶である。

53 加工米の種類に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 無洗米は、普通精米後にぬか除去処理をした米で、洗米を必要としない。
- 2 アルファ化米は、精米後の米を熱風乾燥させ、でん粉を糊化^{こか}させた米である。
- 3 強化米は、米に不足している必須アミノ酸を添加し、栄養価を高めた米である。
- 4 発芽玄米は、普通精白米より栄養価が低い。

54 小麦粉菓子類の生地に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 「生^{なま}ふ」は、小麦粉中のでん粉を利用した生地である。
- 2 「折りこみパイ」は、小麦粉、バター、砂糖を混ぜ合わせた生地である。
- 3 「クレープ」は、小麦粉を含む材料を軽く混ぜた生地を直ちに使用する。
- 4 「クッキー」生地の焼き色は、アミノカルボニル反応による。

55 たけのこの調理性に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 皮付きでゆでるのは、乾燥を防ぐためである。
- 2 ゆで水に糠^{ぬか}や米のとぎ汁を加えるのは、アク成分の除去（溶出と吸着）を行うためである。
- 3 木の芽和えは、たけのこが熱いうちに薄切りにし、すぐ衣と和える。
- 4 ゆでたけのこの節目に見られる白い沈殿物は、リシンが析出したものである。

56 みりんの調理特性に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 みりんの甘味の主成分は、ショ糖である。
- 2 本みりんとみりん風調味料は、アルコール度数が同じである。
- 3 煮切りみりんとは、加熱沸騰させた後、使用するものをいう。
- 4 みりん単独の使用では、照りやツヤがでない。

食文化概論

57 調理師法は、昭和33年(1958年)に調理師身分法として整えられたが、第1条(目的)に関する記述について、誤っているものを一つ選びなさい。

- 1 国民の食生活の向上に資する。
- 2 国民の豊かな人間性を育む。
- 3 調理技術の合理的な発達を図る。
- 4 調理の業務に従事する者の資質を向上させる。

58 現在の食環境保全に関する記述で、に入る語句の組み合わせとして、正しいもの一つを選びなさい。

『日本の食生活は欧米化・外部化が進み、世界的水準からみて、過去5年の食料自給率はAく、世界各国でも温暖化・砂漠化が進み、食料の安定供給が必要とされている。日本では、その見直しとして、食環境保全の取り組みとしてイタリアからはじまったBの運動や農林水産省では「フード・アクション・ニッポン」を推進している。』

- | | A | | B |
|---|---|----|---------|
| 1 | 高 | —— | エコクッキング |
| 2 | 高 | —— | 地産地消 |
| 3 | 低 | —— | 食育推進 |
| 4 | 低 | —— | スローフード |

59 鎌倉時代に形成された日本独自の精進料理に関する記述で、に入る語句として、正しいもの一つを選びなさい。

『精進料理の特徴は、生臭物を用いず、たんぱく質源にや種実類を多用する、自然の味を生かす、五味・五色・五法を料理全体に取り入れることである。』

- 1 鳥獣肉類
- 2 海藻類
- 3 大豆製品
- 4 乳製品

60 行事と行事食の組み合わせとして、正しいもの一つを選びなさい。

- | | 《行事》 | | 《行事食》 |
|---|----------------------------|----|-------|
| 1 | <small>ちょうよう</small> 重陽の節句 | —— | ちまき |
| 2 | 鏡開き | —— | しるこ |
| 3 | 十五夜 | —— | 菊酒 |
| 4 | <small>たんご</small> 端午の節句 | —— | 月見団子 |

令和3年度 公益社団法人 調理技術技能センター

公衆衛生学									
問1	問2	問3	問4	問5	問6	問7	問8	問9	問10
3	1	3	3	3	2	4	3	2	1

食品学					
問11	問12	問13	問14	問15	問16
3	2	4	1	3	1

栄養学								
問17	問18	問19	問20	問21	問22	問23	問24	問25
2	3	4	1	4	4	2	3	1

食品衛生学								
問26	問27	問28	問29	問30	問31	問32	問33	問34
4	1	3	3	1	1	4	4	3
問35	問36	問37	問38	問39	問40			
2	3	1	3	4	2			

調理理論								
問41	問42	問43	問44	問45	問46	問47	問48	問49
3	4	1	2	4	2	3	3	2
問50	問51	問52	問53	問54	問55	問56		
3	2	1	1	4	2	3		

食文化概論			
問57	問58	問59	問60
2	4	3	2