

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4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：○ ● ◯ ◯ ◯

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 生活習慣病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 生活習慣病とは、長年にわたる生活習慣のゆがみの蓄積によって発症する疾病を総称するものである。
- 2 生活習慣病には、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧症などの慢性疾患は含まれない。
- 3 習慣的な食塩の過剰摂取は、高血圧症、脳血管疾患、虚血性心疾患、胃がんの発症と重症化に影響することがある。
- 4 糖尿病の発症予防には、過剰なエネルギー摂取を控えて肥満を改善し、習慣的に運動を行うと効果がある。

2 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断に用いられている項目として、誤っているものを一つ選びなさい。

- 1 腹囲
- 2 BMI（体格指数）
- 3 血糖値
- 4 血圧

3 労働安全衛生法に基づく労働者の健康管理の対象として、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 労働時間の上限
- 2 18歳未満の深夜業務への就業制限
- 3 ストレスチェックの実施（従業員50人以上の事業場）
- 4 女性の産前・産後休業

4 高齢者の保健と介護に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 特定健康診査の対象は、40歳から74歳である。
- 2 75歳以上の希望者は、特定健康診査を受けることができる。
- 3 介護保険の第1号被保険者は、80歳以上である。
- 4 介護保険料の納付は、65歳から始まる。

5 「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（感染症法）」第6条に規定される1類感染症として、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 腸管出血性大腸菌感染症
- 2 重症急性呼吸器症候群（SARS）
- 3 エボラ出血熱
- 4 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）

6 国際的な公衆衛生活動の中心機関である WHO（世界保健機関）の本部が設置されている都市として、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 日本の東京
- 2 アメリカ合衆国のニューヨーク
- 3 フランスのパリ
- 4 スイスのジュネーブ

7 疾病予防対策に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 早期発見による重症化予防は、一次予防である。
- 2 胃や肺のがん検診は、二次予防である。
- 3 感染症の予防接種は、三次予防である。
- 4 生活習慣の改善は、四次予防である。

8 人口動態統計に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 出生率は、女性の人口10万人に対する年間の出生数を示す。
- 2 合計特殊出生率は、一人の女性が15歳から49歳までの間に産む平均的な子どもの数を示す。
- 3 乳児死亡率は、人口10万人に対する生後1週間未満の死亡数を示す。
- 4 死亡率（粗死亡率）は、人口10万人に対する年間の死亡数を示す。

9 大気の汚染状況を示す検査項目として、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 溶存酸素量（DO）
- 2 生物化学的酸素要求量（BOD）
- 3 化学的酸素要求量（COD）
- 4 2.5 μm（マイクロメートル）以下の微小粒子状物質（PM 2.5）

10 感染症と感染経路との組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

《感染症》	《感染経路》
1 コレラ	空気感染
2 インフルエンザ	飛沫感染
3 エイズ	経口感染
4 麻しん	接触感染

食 品 学

11 食品とその主要な色素成分の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

《食品》	《色素成分》
1 すいか	リコペン
2 なす	アスタキサンチン
3 牛ばら肉	アントシアニン
4 さけ(鮭)	ミオグロビン

12 大豆とその加工品に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 大豆の第1制限アミノ酸は、リシンである。
- 2 青大豆は、うぐいすあんの製造に用いられる。
- 3 納豆は、生大豆に比べビタミンKが多い。
- 4 大豆に含まれる油脂の構成脂肪酸には、EPA(エイコサペンタエン酸)が多い。

13 海藻に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 海藻には、でんぷんなどの消化性多糖類が多く含まれる。
- 2 干しこんぶの表面に見られる白色粉末は、うま味成分のイノシン酸である。
- 3 ひとえぐさは、寒天の原料となる。
- 4 生のひじきは、渋味が多いので、水煮して渋抜きして食用とする。

14 油脂に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 動物油脂は、植物油脂に比較して不飽和脂肪酸含量が高い。
- 2 褐色のごま油は、ごま種子を焙煎してから圧搾して製造される。
- 3 エクストラバージンオリーブオイルは、最も精製度の高いオリーブオイルである。
- 4 マーガリンの油脂含有率は、80%以下と定められている。

15 発酵食品の製造において、かび、酵母、細菌のいずれもが関与するものとして、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 かつお節
- 2 みりん
- 3 みそ
- 4 漬物

16 機能性表示食品に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 疾病に罹患^{りかん}している者も摂取の対象としている。
- 2 機能性表示の対象食品として、生鮮食品が含まれる。
- 3 表示にあたり、消費者庁長官の個別の許可が必要である。
- 4 機能性表示により、バランスの取れた食生活の普及啓発を図る文言は省略できる。

栄養学

17 人体の構成成分と1日に摂取する食事中成分との比較で、含まれる割合(%)が食事と比べて人体には少ない成分として、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 たんぱく質
- 2 脂質
- 3 糖質
- 4 無機質(ミネラル)

18 栄養素に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 糖質は、主に組織をつくる役割がある。
- 2 たんぱく質は、糖質や脂質が十分に足りていると、エネルギー源としての消費はおさえられる。
- 3 脂質をエネルギー源として利用するには、糖質と比べてビタミンB₁を多く必要とする。
- 4 ミネラルは、体内でつくられるので食事から摂取しなくてもよいものがある。

19 食物繊維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 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、食物繊維の「目標量」は、18~64歳男性で1日当たり21g以上、女性18g以上としている。
- 2 不溶性食物繊維は、排便促進作用がある。
- 3 水溶性食物繊維は、血清コレステロール値の正常化作用がある。
- 4 こんにゃくのグルコマンナンは、不溶性食物繊維である。

20 ビタミンとその欠乏症の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

- | 《ビタミン》 | | 《欠乏症》 |
|-----------------------|----|-------|
| 1 ビタミンB ₁ | —— | 脚気 |
| 2 ビタミンB ₂ | —— | ペラグラ |
| 3 ビタミンB ₆ | —— | 壊血病 |
| 4 ビタミンB ₁₂ | —— | 夜盲症 |

21 n-3 (ω3) 系脂肪酸として、誤っているものを一つ選びなさい。

- 1 DHA (ドコサヘキサエン酸)
- 2 EPA (エイコサペンタエン酸)
- 3 α-リノレン酸
- 4 リノール酸

22 欠乏すると甲状腺腫を発症する無機質 (ミネラル) として、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 亜鉛
- 2 カルシウム
- 3 セレン
- 4 ヨウ素

23 水分代謝に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 体水分量の 0.5 % を失うと、健康に障害が起きる。
- 2 体重に占める水分重量の割合 (%) は、年齢が上がると減少する。
- 3 体水分は、90 % 以上が尿として体外に排泄される。
- 4 体水分量が不足すると、高齢者は若年者よりのどの渇きを感じやすい。

24 栄養素が消化管に吸収される形態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 中性脂肪 (トリアシルグリセロール) は、モノアシルグリセロールとしても吸収される。
- 2 たんぱく質は、アミノ酸 2 個のペプチドとしても吸収される。
- 3 多糖類は、単糖 2 個の小糖類としても吸収される。
- 4 鉄は、ヘム鉄としても吸収される。

25 疾病予防のためのポイントに関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 脂質異常症は、植物油脂や魚油は少なめとし、動物脂肪の摂取を多めにする。
- 2 高血圧症は、食物繊維の多い野菜や海藻、豆類の摂取を少なくする。
- 3 鉄欠乏性貧血症は、エネルギー、たんぱく質の摂取を少なくし、お茶を多めに飲む。
- 4 骨粗しょう症は、子どものときから適度に日光に当たりよく運動をする。

食 品 衛 生 学

26 食品の保存に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 微生物の生育は、食品を冷蔵保存することで止まる。
- 2 ジャガイモの発芽抑制を目的として、紫外線照射が行われている。
- 3 乾燥では、食品の水分活性は低下する。
- 4 チルドでは、食品の温度を-10℃付近に保つ。

27 細菌性およびウイルス性食中毒に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 サルモネラ属菌による食中毒の潜伏期間は、5~10日程度である。
- 2 ノロウイルスは、乾物からは感染しない。
- 3 黄色ブドウ球菌の毒素は、煮沸処理では不活性化しない。
- 4 カンピロバクターは、海産魚介類の生食から感染する機会が多い。

28 ふぐ毒に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 ベロ毒素である。
- 2 加熱により無毒化される。
- 3 中毒症状は、激しい下痢である。
- 4 卵巣や肝臓に蓄積している。

29 クリプトスポリジ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 集団感染が報告されている。
- 2 飲料水から感染する。
- 3 主な症状は、水様性下痢である。
- 4 加熱殺菌は、無効である。

30 有害物質による食品汚染に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 水俣病の原因物質は、無機水銀である。
- 2 ヒスタミンは、調理加熱では分解されない。
- 3 カドミウムは、慢性中毒の原因にならない。
- 4 アフラトキシンは、細菌が産生する有害物質である。

31 食品衛生法と食品衛生行政に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 食品とは、医薬品・医薬部外品を含むすべての飲食物をいう。
- 2 食品衛生の対象に調理設備や器具は含まれるが、人は含まれない。
- 3 指定添加物は、消費者庁長官が指定する。
- 4 食品衛生監視員は、営業施設の食品衛生に関する監視を行う。

32 「大量調理施設衛生管理マニュアル」における重点管理事項に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 原材料の納入では、生鮮食品は1日で使い切る量を調理前日に仕入れるようにする。
- 2 ノロウイルス汚染のおそれのある食品は、85～90℃で60秒間加熱する。
- 3 調理後直ちに提供される食品以外の食品は、10℃以下または65℃以上で管理する。
- 4 調理後の食品は、調理終了後から3時間以内に喫食することが望ましい。

33 食品洗浄や調理の際に使用する水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 使用水は、食品製造用水を用いる。
- 2 使用水は、色、濁り、におい、異物を始業時に毎日検査する。
- 3 貯水槽を設置している場合は、遊離残留塩素が1.0 mg/l以上あることを確認する。
- 4 使用水の検査や遊離残留塩素を確認した結果は、記録する。

34 食品衛生法における食品等事業者の責務（努めなければならないこと）として、誤っているものを一つ選びなさい。

- 1 食品の安全性を確保するため、知識と技術の習得、原材料の安全性確保、自主検査の実施。
- 2 危害発生の防止に必要な情報の記録と保存。
- 3 国際的な連携を確保するための必要な措置や都道府県等への技術的援助。
- 4 国や都道府県等への記録の提供、事故原因食品の廃棄など、必要な措置を適確、迅速に行う。

35 寄生虫性食中毒の原因であるアニサキスに関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 主に養殖ヒラメに寄生する寄生虫である。
- 2 人の体内では成虫になれず、皮膚の下をはい回る。
- 3 生食の海産魚類とともに食される「わさび」や「しょうゆ」、「酢」にはアニサキスを死滅させる効果がある。
- 4 アニサキスは、 -20°C で24時間以上の冷凍で死滅する。

36 食品内毒素型食中毒の原因菌として、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 サルモネラ属菌
- 2 黄色ブドウ球菌
- 3 カンピロバクター
- 4 腸炎ビブリオ

37 食品添加物の表示に関する記述で、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。

『甘味料、着色料、保存料、 A、 Bなどの8種類は、消費者が分かりやすいように食品添加物名だけでなく、用途名の併記が食品表示法で定められている。』

- | | A | | B |
|---|-------|-------|--------|
| 1 | 酸化防止剤 | ——— | 漂白剤 |
| 2 | 栄養強化剤 | ——— | 膨張剤 |
| 3 | 発色剤 | ————— | 香料 |
| 4 | 乳化剤 | ————— | 豆腐用凝固剤 |

38 消毒に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 逆性せっけんは、殺菌力はほとんどないが、洗浄力は非常に強い。
- 2 アルコールは、濃度 70 %のものより 100%のほうが消毒力は強い。
- 3 次亜塩素酸ナトリウムは、有機物の汚れがあっても消毒効果は低下しない。
- 4 オゾン水は、殺菌作用、洗浄作用、脱臭作用、漂白作用、酸化作用がある。

39 HACCP（ハサップ）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 アメリカの宇宙計画の中で考え出された、安全な食品を製造するための管理手法である。
- 2 大企業に対しての専有的な管理手法であり、小規模な食品製造業、飲食店、食料品販売業者には適応できない。
- 3 実施するためには一般衛生管理プログラムが整備され実行されていることが必要である。
- 4 厚生労働省は、集団給食施設などにおける食中毒などを防止するため、HACCP（ハサップ）の概念に基づき「大量調理施設衛生管理マニュアル」として調理過程での重要管理事項を示している。

40 「大量調理施設衛生管理マニュアル」に基づいた調理従事者の行動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 着用する帽子、外衣は、毎日専用で清潔なものに交換する。
- 2 下痢、嘔吐、発熱などの症状があった時は、調理作業に従事することができない。
- 3 毎日作業開始前に、自らの健康状態を衛生管理者へ報告する。
- 4 便所には、手洗いの励行をすることにより調理作業時に着用する外衣、履き物のまま入ることができる。

調理理論

41 食品の洗浄に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 魚の切り身は、塩を使い洗う。
- 2 豚肉の切り身は、血液を除くために流水で洗う。
- 3 根菜類は、ブラシなどで洗う。
- 4 油揚げは、流水で洗う。

42 冷凍食品の扱いに関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 食肉は、凍結したまま焼く。
- 2 調理済食品は、緩慢解凍で完全に解凍してから使用する。
- 3 ミックスベジタブルは、凍結したまま加熱する。
- 4 ハンバーグは、解凍してから蒸す。

43 揚げ物の調理に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 揚げ物の適温は、200～250℃である。
- 2 天ぷら用の衣は、強力粉に低温の水と卵を加え、粘りがでるまでよく攪拌して用いる。
- 3 じゃがいもを揚げる時は、丸ごとの方が薄切りより、油の温度降下が大きい。
- 4 揚げ物の衣は、食材の水分蒸発を防ぐ。

44 食塩の作用に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 きゅうりに食塩を加えると、浸透圧の作用により野菜中の水分が出てしんなりする。
- 2 食塩は、茶碗蒸しの凝固を抑制する。
- 3 グルテンの形成を阻害する。
- 4 大豆を煮るときに食塩を加えると、硬くなる。

45 味の種類の効果に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 酸味は、塩味をおだやかにする。
- 2 塩味は、高温で味を強く感じる。
- 3 うま味は、塩味を引き立てる。
- 4 甘味は、塩味をおだやかにする。

46 大量調理に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 炒め物は、高温短時間で均一に加熱できるので、大量調理に最適である。
- 2 大量調理は、少量の調理に比べ、水分蒸発量が多い。
- 3 和え物は、味がしみ込むのに時間がかかるので、早めに調味液と和える。
- 4 大量に煮物をすると、煮汁が少ないため煮くずれしやすい。

47 魚肉の加熱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 重量は、増加する。
- 2 白身魚の肉質は、かたくなりほぐれにくくなる。
- 3 白身の魚は、不透明な白色となる。
- 4 脂肪は、内部で固まり加熱途中には流出しない。

48 新調理システムに関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 タンブルチラー方式は、冷風により冷却させる方法である。
- 2 タンブルチラー方式は、温風により緩慢冷却させる方法である。
- 3 ブラストチラー方式は、タンクを回転させながら冷却する方法である。
- 4 ブラストチラー方式は、冷風の出る急速冷却機で冷却する方法である。

49 ジャガイモ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 加熱中断後、再加熱すると組織は、崩れやすくなる。
- 2 牛乳で煮たものは、水煮したものより硬くなる。
- 3 褐変防止には、砂糖をまぶすとよい。
- 4 粉ふきいもは、メーカーインが適する。

50 トマトの加工品に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 チリソースは、完熟トマトをすりつぶし、ラー油、香辛料、酢などの調味料を加えて調製したものである。
- 2 トマトピューレは、完熟トマトをうらごしし、食塩を加えて濃縮したものである。
- 3 トマトケチャップは、完熟トマトをうらごしし、濃縮後、香味野菜・各種調味料・香辛料を加えたものである。
- 4 トマトペーストは、トマトピューレにペクチンを加えてペースト状にしたものである。

51 かきたま汁に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 汁にとろみをつけるでんぷん濃度は、5 %である。
- 2 汁は、みそで溶いたものを用いる。
- 3 溶き卵は、汁を調味後、沸騰前に糸をたらすように加えてからでんぷんでとろみをつける。
- 4 溶き卵は、汁を調味後、とろみをつけた後、沸騰させた状態で糸をたらすように加える。

52 お茶の入れ方に関する記述で、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。

『番茶は、 A の一種で、茶葉に B °Cの湯を注いで入れる。』

	A	B
1	非発酵茶	100
2	非発酵茶	80
3	半発酵茶	100
4	発酵茶	80

53 肉類の軟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 すね肉は、長時間焼くと軟らかく仕上がる。
- 2 と殺後の生肉は、軟化することがない。
- 3 鶏肉の調理は、骨付き肉の方が軟らかく仕上がる。
- 4 肉とパイナップルを合わせた調理は、缶詰加工品を用いても肉が軟化する。

54 もち米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 1時間後の吸水率は、うるち米より低い。
- 2 強飯^{こわめし}を蒸し器で蒸す場合には、振り水などで水分補給をする。
- 3 強飯を炊飯器で炊く場合には、吸水後容量の1.5倍の水を加えて炊く。
- 4 赤飯の場合には、乾燥あずき豆を米の上に直接加えて蒸す。

55 調理に用いられる器具とその用途の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

《器具》	《用途》
1 フードプロセッサー	食材を砕く、切る、攪拌 ^{かくはん} する電動器具
2 フードミル	食材を麺状に伸ばす器具
3 せいろ	食材を保存するときに用いる器具
4 炸 ^{ちやーりえん} 鍾	食材を直火焼きするときに用いる鉄製器具

56 次のゲル状食品の中で、熱可逆性を示すものとして、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 卵豆腐
- 2 グミキャンディー
- 3 こんにやく
- 4 くずもち

食文化概論

57 大航海時代の食の伝播に関する農作物の記述で、に入る語句として、正しいものを一つ選びなさい。

『は、アメリカの常食であったが、イタリアの航海者のコロンブスが、をヨーロッパへ持ち帰ったのを機に、世界中で広まり三大穀物のひとつとなった。』

- 1 ジャガイモ
- 2 トマト
- 3 とうもろこし
- 4 さつまいも

58 日本の精進料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 鎌倉時代に宋の禅宗の僧の簡素な日常生活から形成された。
- 2 料理は大皿盛りで、各自取り回して食べる。
- 3 寺院の檀家^{だんか}制度を通して一般庶民に広まり、日常の食生活に取り入れられた。
- 4 豆腐や野菜などの植物性の材料のみを用いて作られる料理である。

59 郷土料理と都道府県の組み合わせとして、誤っているものを一つ選びなさい。

《郷土料理》 《都道府県》

- 1 治部煮 ————— 石川県
- 2 しもつかれ —— 栃木県
- 3 けんちん汁 —— 福岡県
- 4 わさび漬 —— 静岡県

60 フランス料理に関する記述について、正しいものを一選びなさい。

- 1 各地方の伝統的な郷土料理が受け継がれており、パスタにはラザーニャ、ラヴィオリなど百種類以上ある。
- 2 オリーブオイル、にんにく、豆、豚肉加工品が多く使われる。
- 3 何百種類ものソースが料理の種類を増やし、味の多様性を引き出している。
- 4 調理法は単純で、肉料理ならローストビーフ、オックステールシチュー、キドニーパイなど家庭料理に名物が多い。