

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 2 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

1	(1)	(2)	(3)	(4)
---	-----	-----	-----	-----



1	●	(2)	(3)	(4)
---	---	-----	-----	-----

良い例：● 悪い例：(1) ● W ー ✓ 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 公衆衛生活動の礎となっている日本国憲法の条文として、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 第7条
- 2 第9条
- 3 第25条
- 4 第26条

2 昭和53年（1978年）に提唱されたプライマリー・ヘルス・ケア（PHC）に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 提唱が行われたのは、オタワ憲章においてである。
- 2 「人々が自らの健康とその要因をコントロールし、改善できるようになるプロセス」である。
- 3 提唱された活動施策には、「健康を支援する環境づくり」がある。
- 4 「すべての人に健康を」を基本理念としている。

3 世界の公衆衛生に関わる国際機関と担当している事業の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

《国際機関》	《担当している事業》
1 国連食糧農業機関（FAO）	労働保健に関する事業
2 世界保健機関（WHO）	医療、公衆衛生に関する指導・援助事業
3 国際労働機関（ILO）	母子保健や児童に関する事業
4 ユニセフ、国連児童基金（UNICEF）	食料（食糧）や農産物、栄養改善に関する事業

4 平均寿命と健康寿命に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 平均寿命は、国民健康・栄養調査の結果を用いて算出されている。
- 2 平均寿命は、満20歳の平均余命を指す指標として表される。
- 3 健康寿命は、巨大震災時には平均寿命より長くなることがある。
- 4 健康寿命は、自立した生活を維持し、認知症や寝たきりでない年齢期間である。

5 廃棄物に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 事業活動に伴う燃え殻、汚泥、廃油は、一般廃棄物である。
- 2 家庭から排出される生活系ごみは、産業廃棄物である。
- 3 一般廃棄物は、市町村が処理しなければならない。
- 4 産業廃棄物は、都道府県が処理しなければならない。

6 過去 30 年以上連続して死因別死亡率で第 1 位となっている疾病として、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 心疾患
- 2 悪性新生物（がん）
- 3 肝疾患
- 4 脳血管疾患

7 細菌を病原体とする感染症として、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 腸チフス
- 2 インフルエンザ
- 3 マラリア
- 4 発しんチフス

8 喫煙の健康影響と喫煙率に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 煙の中の有害物質を代表するものには、二酸化炭素（CO₂）がある。
- 2 「健康日本 21（第二次）」では、喫煙率 12%を未成年者の目標としている。
- 3 重要な健康への影響には、がん、高血圧、心疾患、脳血管疾患がある。
- 4 妊娠中の喫煙による胎児への影響は、認められていない。

9 健康増進法に規定されている事項として、誤っているものを一つ選びなさい。

- 1 国民の健康増進の総合的な推進に関する基本的な事項
- 2 受動喫煙の防止
- 3 国民健康・栄養調査の実施
- 4 特定給食施設への専門調理師の設置

10 調理師免許に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 欠格事由には、麻薬、あへん、大麻または覚せい剤の中毒者がある。
- 2 免許申請は、勤務先所在地の市区町村長に対して行う。
- 3 免許は、厚生労働省に備える調理師名簿に登録することによって行われる。
- 4 免許証は、勤務先を管轄する市町村長から交付される。

食 品 学

- 11 米に関する記述で、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。
『Aは、米粒が細長くて砕けやすい。Aのうるち米の米飯は、粘りがB。世界で消費されている米の約80%がAである。』

- | | A | | B |
|---|--------|----|-----|
| 1 | ジャポニカ米 | —— | 多い |
| 2 | ジャポニカ米 | —— | 少ない |
| 3 | インディカ米 | —— | 多い |
| 4 | インディカ米 | —— | 少ない |

- 12 豆腐に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 凝固剤として使われている「にがり」の主成分は、硫酸カルシウムである。
- 2 木綿豆腐は、濃い豆乳に凝固剤を加え、型箱の中でそのまま固めたものである。
- 3 絹ごし豆腐は、型箱に布を敷き、凝固剤を加えた豆乳を入れ、圧縮して固めたものである。
- 4 充填豆腐は、濃い豆乳に凝固剤を加え、容器に入れて密封後、加熱凝固させたものである。

- 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 東洋種のほうれんそうは、西洋種と比べ、シュウ酸が少ない。
- 2 小松菜の旬は、夏である。
- 3 れんこんは、茎菜類である。
- 4 日本かぼちゃは、西洋かぼちゃに比べ、水分が少ない。

- 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 リンゴの酸味の主成分は、クエン酸である。
- 2 日本ナシの特有の食感は、果肉中の石細胞による。
- 3 渋柿の渋味は、不溶性タンニンによる。
- 4 すいかの果肉色は、アントシアニンによる。

15 牛乳に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 乳清たんぱく質は、キモシン（レンニン）によって凝固沈殿する。
- 2 脂質の大部分は、カゼインと結合して存在する。
- 3 脂肪球を細かくする工程を施したものを「均質牛乳（ホモ牛乳）」という。
- 4 無脂肪牛乳は、加工乳に分類される。

16 アルコール飲料の分類とその品名の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

- | | 《分類》 | 《品名》 |
|---|------|-------|
| 1 | 醸造酒 | ウイスキー |
| 2 | 蒸留酒 | 紹興酒 |
| 3 | 混成酒 | みりん |
| 4 | 発泡性酒 | 清酒 |

栄 養 学

17 味覚とその味覚成分の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

《味覚》 《味覚成分》

- | | | | |
|---|-----|----|--------|
| 1 | うま味 | —— | グルタミン酸 |
| 2 | 塩味 | —— | カフェイン |
| 3 | 酸味 | —— | イノシン酸 |
| 4 | 苦味 | —— | 食塩 |

18 「食事バランスガイド」に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 主食、副菜、主菜、果物、菓子の5区分となっている。
- 2 1食にどれだけ食べればよいかを区分ごとに示している。
- 3 基本形（2,200±200kcal）では、主食は2～3サービング（2～3つ）である。
- 4 主食の1サービング（1つ）は、主材料に由来する炭水化物約40gである。

19 炭水化物に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 アミロペクチンは、ぶどう糖がまっすぐ鎖状に結合している。
- 2 でんぷんが加水分解されると、乳糖（ラクトース）が生成する。
- 3 果糖（フルクトース）は、ショ糖の成分である。
- 4 単糖類は、ヒトの消化酵素によって加水分解される。

20 脂肪酸に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 短鎖脂肪酸は、バターよりサフラワー油に多く含まれている。
- 2 不飽和脂肪酸は、大豆油よりラードに多く含まれている。
- 3 飽和脂肪酸は、炭化水素鎖に二重結合が存在する。
- 4 エイコサペンタエン酸（EPA）は、n-3（ ω 3）系脂肪酸である。

21 アミノ酸・たんぱく質に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 ヒトの必須アミノ酸（不可欠アミノ酸）は、12種類である。
- 2 非必須アミノ酸（可欠アミノ酸）は、ヒト体内で合成できる。
- 3 たんぱく質は、骨には含まれていない。
- 4 ヘモグロ빈は、アミノ酸だけからなる単純たんぱく質である。

22 ビタミン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 水溶性と脂溶性がある。
- 2 ヒトの皮膚で作ることができるものがある。
- 3 酵素の補酵素になるものがある。
- 4 ヒトのエネルギー源になるものがある。

23 無機質に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 カルシウムの消化管での吸収率は、牛乳・乳製品より野菜類の方が高い。
- 2 リンは、血液に多く含まれている。
- 3 ヨウ素は、甲状腺に多く含まれている。
- 4 鉄は、海藻類には含まれていない。

24 妊娠期と乳児期の栄養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 妊娠中は貧血になりやすいので、良質たんぱく質、鉄、ビタミンを十分に摂取する。
- 2 人工乳は、母乳より感染を抑制する作用が大きい。
- 3 母乳栄養は、母と子の精神的なつながりがうまれやすい。
- 4 離乳は、生後 5、6 か月頃から始める。

25 血糖とその調節に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 血糖値は、血液中のガラクトース濃度である。
- 2 血糖値は、健常者では食後約 3 時間で最高値になる。
- 3 血糖は、脳ではエネルギー源にならない。
- 4 血糖値が上昇すると、すい臓ランゲルハンス島からインスリンが分泌される。

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 塩漬け法は、塩の添加により結合水を増加させる方法である。
- 2 酢漬け法は、pHを上昇させて微生物の増殖を抑える方法である。
- 3 乾燥法は、食品中の自由水の割合を増加させる方法である。
- 4 氷温貯蔵では、食品中の水を凍結させて保管する方法である。

27 食品添加物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。

《食品添加物》	《用途》
1 ソルビン酸カリウム	—— 殺菌
2 亜硫酸ナトリウム	—— 発色
3 L-アスコルビン酸	—— 着色
4 アスパルテーム	—— 甘味

28 植物とその食中毒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。

《植物》	《食中毒原因物質》
1 ぎんなん	—— ムスカリン
2 じゃがいも	—— チャコニン
3 青梅	—— アルカロイド
4 スイセン	—— アコニチン

29 「大量調理施設衛生管理マニュアル」における原材料とその保存温度の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

《原材料》	《保存温度》
1 生鮮果実類	—— 20℃以下
2 食肉類	—— 15℃以下
3 生鮮魚介類	—— 5℃以下
4 鶏卵	—— 15℃以下

30 「大量調理施設衛生管理マニュアル」における二次汚染の防止作業として、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 下処理は、非汚染作業区域で行う。
- 2 食品を取り扱う場合は、床面から 60cm 以上の場所で行う。
- 3 器具や容器などは、流水で洗浄後に 75℃、10 分以上で殺菌する。
- 4 調理終了後の食品は、放冷のためにふたをしないで保管する。

31 調理場の構造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 床面は、できるだけドライシテムが望ましい。
- 2 湿度は 80%以下、温度は 25℃以下に保つことが望ましい。
- 3 全般的標準照度は、150 ルクス (lx) 以上に保つ。
- 4 床から 1m までの壁の部分は、1 週間に 1 回以上は清掃する。

32 化学的消毒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 消毒用エタノールは、薄めたものより 100%のものの方が消毒力は強い。
- 2 逆性せっけんは、洗浄力が非常に強い。
- 3 オゾン水による消毒後は、十分にすすぎを行う。
- 4 次亜塩素酸ナトリウムは、食品添加物に指定されている。

33 自然毒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 ベロ毒素は、シガテラ毒魚が産生する毒素である。
- 2 フグ毒による主な中毒症状は、激しい頭痛である。
- 3 テトロドトキシンは、100℃ 1 時間の加熱では不活性化されない。
- 4 イシナギの肝臓の多量摂取により、ビタミン D 過剰症が起こる。

34 食品添加物の主要用途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 亜硝酸ナトリウムは、発色剤として使用される。
- 2 イマザリルは、防ばい剤として使用される。
- 3 デヒドロ酢酸ナトリウムは、酸化防止剤として使用される。
- 4 キシリトールは、甘味料として使用される。

35 HACCP 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 食品製造の各工程での管理や記録の保管が重要となる。
- 2 実施には、一般的衛生管理プログラムが実施されていることが必要となる。
- 3 導入すれば、再度 HACCP システムの検証を行う必要性はない。
- 4 実施すれば、最終製品の検査を一つひとつ行わなくても安全性を担保できる。

36 食物から感染する寄生虫とその媒介食物の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

- | | 《食物から感染する寄生虫》 | 《媒介食物》 |
|---|---------------|--------|
| 1 | クリプトスポリジウム | ドジョウ |
| 2 | クドア・セブテンブクタータ | タラ |
| 3 | 旋尾線虫 | 馬肉 |
| 4 | 旋毛虫 | 豚肉 |

37 細菌性食中毒の原因菌とその型別分類の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

- | | 《原因菌》 | 《型別分類》 |
|---|----------|-----------|
| 1 | 黄色ブドウ球菌 | 生体内毒素型食中毒 |
| 2 | ウエルシュ菌 | 食品内毒素型食中毒 |
| 3 | サルモネラ菌 | 感染型食中毒 |
| 4 | カンピロバクター | 食品内毒素型食中毒 |

38 カンピロバクター食中毒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 潜伏期は短く、8 時間から 15 時間である。
- 2 症状は、下痢、腹痛、発熱でめまいなどを起こすこともある。
- 3 原因食品は、加熱不十分な鶏肉が多く、殺菌が不十分な井戸水でも起きることがある。
- 4 ごく少量の菌量で、食中毒を起こす可能性がある。

39 食材の保存・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 冷凍食品は、食品衛生法で -15°C 以下で保存することと規定している。
- 2 加熱調理する食材は、食材の中心温度が 65°C で1分間加熱する。
- 3 ノロウイルスの感染の恐れがある二枚貝等は、 $75^{\circ}\text{C}\sim 80^{\circ}\text{C}$ で90秒以上加熱する。
- 4 検食用に食材を保存する場合、清潔な容器に入れ -15°C で1週間以上行う。

40 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 平成 29 年（2017 年）から令和元年（2019 年）で最も多い食中毒の原因物質は、ノロウイルスである。
- 2 平成 29 年（2017 年）から令和元年（2019 年）で最も多い原因施設は、旅館である。
- 3 自然毒食中毒は、夏季（6～9 月）に多く発生する傾向にある。
- 4 化学性食中毒は、季節とは関係なく発生する。

調理理論

41 砂糖を添加した際の特性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 卵白の泡を不安定にさせる。
- 2 たんぱく質の熱凝固を促進する。
- 3 でんぷんの老化を促進する。
- 4 アミノカルボニル反応（メイラード反応）を促進する。

42 卵黄に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 強い乳化力がある。
- 2 水分含有量は、約 85%である。
- 3 炭水化物を多く含む。
- 4 殻つき鶏卵重量の約 15%を占める。

43 天ぷらに関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 油の温度を一定に保つために、材料は一度に大量に入れない。
- 2 じゃがいもの素揚げの吸油率は、15～20%である。
- 3 衣には、強力粉を用いる。
- 4 魚介類は、140～160℃で揚げる。

44 食材料の洗い方に関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 魚介類は、真水で洗う。
- 2 うどんやそばは、ゆでた後に洗いぬめりをとる。
- 3 だいこんやにんじんは、加熱後に洗う。
- 4 たけのこ、ふきなどは、加熱後に洗わない。

45 煮物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 炒め煮^{いた}は、材料を油通してから煮汁と削り節を加えて煮る。
- 2 煎り煮^いは、加熱しながら水分を飛ばしていく煮方である。
- 3 土佐煮は、魚介類や白色野菜を用い、色をつけずに煮上げる。
- 4 調味は、浸透しにくい調味料を後に加え、香りを生かす場合は先に加える。

- 46 砂糖水溶液の加熱に関する記述について、煮詰め温度が高い順に並んでいるものを一つ選びなさい。

	《高温》	《中温》	《低温》
1	シロップ	カラメル	フォンダン
2	拔絲（バースー）	シロップ	カラメル
3	フォンダン	カラメル	シロップ
4	カラメル	拔絲（バースー）	フォンダン

- 47 野菜とそのあく抜きに使用する添加物の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

	《野菜》	《添加物》
1	たけのこ	食塩
2	れんこん	酢
3	わらび	米ぬか
4	よもぎ	砂糖

- 48 新調理システムに関する記述で、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。

『 A システムとは、食材を加熱調理後、冷水または冷風により 90 分以内に中心温度を B °C以下まで急速冷却する方法である。』

	A	B
1	クックチルシステム	3
2	クックサーブシステム	0
3	クックフリーズシステム	-10
4	真空調理法	3

- 49 さば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 しめさばは、魚肉中のたんぱく質を酵素により変性させたものである。
- 2 素揚げする場合は、低温（80℃）で揚げる。
- 3 そぼろ（でんぶ）に向いている。
- 4 みそを用いて調理すると、生臭みが抑えられる。

50 こんにゃくに関する記述について、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 原料は、キャッサバイモである。
- 2 凝固は、加熱時に消石灰を加えて調製する。
- 3 主成分は、アガロースである。
- 4 さしみこんにゃくは、イモに寒天を加えて調製する。

51 小豆^{あん}餡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 生餡とは、水煮した豆粒を冷ました状態のものをいう。
- 2 さらし餡とは、原料豆を水煮してつぶし、水さらしたものをいう。
- 3 つぶ練り餡とは、原料豆を水煮してつぶし、砂糖を加えて練ったものをいう。
- 4 こし練り餡とは、原料豆からでんぷんを取り出し、加熱しながら砂糖を加えて練ったものをいう。

52 藻類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 生わかめを長時間ゆでると、褐色になる。
- 2 生ひじきを長時間加熱し乾燥すると、緑色が鮮やかになる。
- 3 こんぶに酢や食塩を加えて煮ると、やわらかくなる。
- 4 乾燥こんぶの表面に付いている白い粉はかびであり、よく洗ってからだしをとる。

53 食べ物とその食べ物をおいしいと感じる温度の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

- | 《食べ物》 | 《温度》 |
|-----------|----------|
| 1 紅茶、緑茶 | 約 100℃ |
| 2 茶わん蒸し | 約 60～65℃ |
| 3 アイスクリーム | 約 0℃ |
| 4 冷やっこ | 約 5℃ |

54 じゃがいもの素揚げの吸油率の多い順に示した組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい（使用量、温度、時間は同じとする。）。

- | 吸油率が多い | > | 吸油率が少ない |
|--------------------|---|-----------------------------------|
| 1 くし形切り（皮付き 4 つ割り） | > | 拍子木切り（5 mm 角×5 cm）> 薄切り（1.5 mm 厚） |
| 2 拍子木切り | > | くし形切り > 薄切り |
| 3 薄切り | > | 拍子木切り > くし形切り |
| 4 薄切り | > | くし形切り > 拍子木切り |

55 食品の低温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 油脂含量の多い食品は、冷凍保存により酸化が抑制される。
- 2 ほうれんそうは、洗浄後、ブランチングをしてから冷凍するのがよい。
- 3 バナナは、チルド保存に適する。
- 4 パーシャル保存は、最大氷結晶生成帯で保存するので鮮度の劣化が大きい。

56 オーブン（天火）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 自然対流式オーブンは、コンベクションオーブンよりも熱が伝わりやすい。
- 2 オーブンの熱の移動は、放射熱のみである。
- 3 水蒸気併用時のスチームコンベクションオーブンは、100℃以上にならない。
- 4 オーブンは、庫内で食品を動かさずに全体から加熱することが可能である。

食文化概論

57 調理師法が議員立法として国会に提出され、公布・施行された年として、正しいものを一つ選びなさい。

- 1 昭和 33 年（1958 年）
- 2 昭和 39 年（1964 年）
- 3 平成 17 年（2005 年）
- 4 平成 25 年（2013 年）

58 菓子に関する記述で、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。

『ポルトガル人の種子島漂着を機に南蛮と称された国々から伝来したカステラやAなどの南蛮菓子は、Bや多量の砂糖を使用し、その後の日本の菓子文化に影響を与えた。』

- | | A | | B |
|---|--------|----|-----|
| 1 | まんじゅう | —— | 寒天 |
| 2 | ういろう | —— | みそ |
| 3 | こんぺいとう | —— | 卵 |
| 4 | おこし | —— | きな粉 |

59 郷土料理とその主材料の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

- | | 《郷土料理》 | | 《主材料》 |
|---|--------|----|-------|
| 1 | ずんだ餅 | —— | 胡麻 |
| 2 | ほうとう | —— | 小麦粉 |
| 3 | おきゅうと | —— | 芋 |
| 4 | きりたんぽ | —— | 魚 |

60 食料自給率に関する記述で、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。

『我が国の食料自給率は年々Aしている。平成 30 年度（2018 年度）のカロリーベースの食料自給率（概算値）はBである。』

- | | A | | B |
|---|----|----|-----|
| 1 | 上昇 | —— | 37% |
| 2 | 上昇 | —— | 66% |
| 3 | 低下 | —— | 37% |
| 4 | 低下 | —— | 66% |