

# 令和 5 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 WHO（世界保健機関）憲章で定められている健康の定義として、（ ）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。

健康とは、肉体的、精神的および（ア）に完全に良好な状態であることであり、単に、疾病または（イ）ではないということではない。

- |   | （ア） | （イ） |
|---|-----|-----|
| ① | 社会的 | 貧困  |
| ② | 社会的 | 虚弱  |
| ③ | 経済的 | 貧困  |
| ④ | 経済的 | 虚弱  |

- 2 地域保健法に規定される保健所の業務として、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 人口動態統計その他地域保健に係る統計に関する事項
- ② 栄養改善と食品衛生に関する事項
- ③ 医事と薬事に関する事項
- ④ 事業場における労働安全に関する事項

- 3 令和3年の人口動態調査における死因順位について、正しいものを1つ選びなさい。

- |   | 〈1位〉  | 〈2位〉 | 〈3位〉  |
|---|-------|------|-------|
| ① | 悪性新生物 | 心疾患  | 老衰    |
| ② | 悪性新生物 | 心疾患  | 脳血管疾患 |
| ③ | 悪性新生物 | 老衰   | 肺炎    |
| ④ | 悪性新生物 | 肺炎   | 心疾患   |

- 4 令和元年国民健康・栄養調査の結果において、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）のあった者の割合が最も高かった場所を1つ選びなさい。

- ① 職場
- ② 飲食店
- ③ 家庭
- ④ 路上

5 上水道及び下水道に関する記述で、正しいものの組み合わせを1つ選びなさい。

- ア わが国の水道普及率は、令和元年において90.0%である。
- イ 液体塩素、次亜塩素酸ナトリウムなどの塩素剤による消毒が行われる。
- ウ 水道普及率が高いと、乳児死亡率が高くなる関係が示されている。
- エ 下水道とは、下水を排除するために設けられた排水管、下水処理施設などの施設の総体をいう。

- ① アイ
- ② イエ
- ③ ウエ
- ④ アウ

6 感染性疾患と感染経路の組み合わせで、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 腸管出血性大腸菌感染症 — 経口感染
- ② インフルエンザ — 飛沫感染
- ③ 破傷風 — 土壌から
- ④ コレラ — 接触感染

7 メタボリックシンドロームに関する記述で、( )に入る語句の組み合わせとして、正しいものを1つ選びなさい。

日本では、ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が、男性85cm、女性（ア）cm以上で、かつ（イ）・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断される。

- |   | (ア) | (イ) |
|---|-----|-----|
| ① | 85  | 血压  |
| ② | 85  | 体重  |
| ③ | 90  | 血压  |
| ④ | 90  | 体重  |

8 国立がん研究センターが提唱している「がんを防ぐための新12か条」として、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① たばこは吸わない
- ② お酒は飲まない
- ③ 適切な体重維持
- ④ 定期的ながん検診を

9 厚生労働省が策定した「国民健康づくり運動（健康日本21）」において、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するために示されている成人1人1日あたりの野菜の目標摂取量について、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 100g以上
- ② 200g以上
- ③ 300g以上
- ④ 350g以上

## Ⅱ 食 品 学

- 10 大豆に含まれる骨粗鬆症に有効な成分として、正しいものを1つ選びなさい。
- ① スタキオース
  - ② イソフラボン
  - ③ サポニン
  - ④ レクチン
- 11 魚介類に関する記述で、正しいものを1つ選びなさい。
- ① 赤身魚と白身魚の違いは、魚の肉に含まれるヘモグロビンの量によって決まる。
  - ② かきなどの貝類は、グリコーゲンを含まない。
  - ③ 魚類の肝臓には、多量の油が含まれる。
  - ④ 魚に含まれる脂質は、飽和脂肪酸が多い。
- 12 卵に含まれる乳化に関わる成分として、正しいものを1つ選びなさい。
- ① レシチン
  - ② レプチン
  - ③ ルテイン
  - ④ レニン
- 13 発酵による食品加工に「かび」と「酵母」を用いる食品として、正しいものを1つ選びなさい。
- ① かつお節
  - ② ぬか漬
  - ③ 清酒
  - ④ ビール
- 14 バターの製造工程における「チャーニング」の意味として、正しいものを1つ選びなさい。
- ① 遠心分離
  - ② 練圧
  - ③ 加塩
  - ④ 攪拌

- 15 食品の「期限表示と保存の方法の表示」に関する記述で、誤っているものを1つ選びなさい。
- ① すべての食品に期限表示を行わないといけない。
  - ② 消費期限は品質の劣化が激しく、約5日以内に消費すべきものに年月日を表示する。
  - ③ 賞味期限は品質の劣化がゆるやかで、製造後5日を超える期間に消費すべきものに年月日を表示する。
  - ④ 賞味期限が3カ月を超えるものは、年月の表示をもって年月日の表示に代えることができる。

### Ⅲ 栄 養 学

16 三大栄養素として、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 炭水化物
- ② ビタミン
- ③ 脂質
- ④ たんぱく質

17 人の血液に含まれる単糖で血糖と呼ばれるものとして、正しいものを1つ選びなさい。

- ① スクロース (ショ糖)
- ② フルクトース (フラクトース) (果糖)
- ③ グルコース (ぶどう糖)
- ④ ガラクトース

18 たんぱく質に関する記述で、( ) 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。

たんぱく質は多数のアミノ酸が (ア) したものである。必須アミノ酸のひとつであるトリプトファンは体内で (イ) に変換される。

- | (ア)      | (イ)   |
|----------|-------|
| ① エステル結合 | ビオチン  |
| ② エステル結合 | ナイアシン |
| ③ ペプチド結合 | ビオチン  |
| ④ ペプチド結合 | ナイアシン |

19 骨の成分となる重要なミネラルとして、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① カルシウム
- ② マグネシウム
- ③ モリブデン
- ④ リン

20 ビタミンとその欠乏症の組み合わせで、正しいものを1つ選びなさい。

- ① ビタミンD — 骨軟化症
- ② ビタミンA — 頭蓋内圧亢進
- ③ ビタミンK — 壊血病
- ④ ビタミンC — 溶血性貧血

21 デンプンを分解する消化酵素として、正しいものを1つ選びなさい。

- ① リパーゼ
- ② ペプシン
- ③ スクララーゼ
- ④ アミラーゼ

22 脂質に関する記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① コレステロールは、体内で合成できる。
- ② オレイン酸は、必須脂肪酸である。
- ③ オレイン酸は、n-3系脂肪酸である。
- ④ 脂質1gあたりのエネルギーは、4kcalである。

23 ミネラルとその主な欠乏症の組み合わせで、正しいものを1つ選びなさい。

- | 〈ミネラル〉  | 〈欠乏症〉 |
|---------|-------|
| ① カルシウム | 耐糖能低下 |
| ② ヨウ素   | 貧血    |
| ③ 亜鉛    | 味覚障害  |
| ④ 鉄     | 甲状腺腫  |

24 肥満の指標となるBMI（体格指数）に関する記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① BMIは、体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m)) で算出する。
- ② 低体重の指標は、BMIが20未満である。
- ③ 肥満の指標は、BMIが30以上である。
- ④ 望ましい体重を算出するためのBMIは、25とされる。

## IV 食品衛生学

- 25 牛海綿状脳症（BSE）の原因として、正しいものを1つ選びなさい。
- ① 真菌
  - ② 細菌
  - ③ ウイルス
  - ④ 異常プリオン
- 26 自然毒食中毒の原因食品と病因物質の組み合わせで、正しいものを1つ選びなさい。
- ① 青梅                                    － シクトキシン
  - ② トリカブト                            － アコニチン
  - ③ じゃがいも                            － アミグダリン
  - ④ タマゴテングタケ                    － ヒスタミン
- 27 寄生虫と感染源となる食品の組み合わせで、誤っているものを1つ選びなさい。
- ① 回虫                                    － 野菜
  - ② クドア                                    － 牛肉
  - ③ 有鉤条虫                                － 豚肉
  - ④ アニサキス                            － 魚介類
- 28 カンピロバクターによる食中毒に関する記述で、誤っているものを1つ選びなさい。
- ① 主な原因食品は、肉類である。
  - ② 数百個程度の菌数でも感染する。
  - ③ 食品の加熱（中心部が50℃、1分）で予防できる。
  - ④ 2003年以降、細菌性食中毒の中での発生件数は1位である。
- 29 牛乳の殺菌消毒法として、最も適当なものを1つ選びなさい。
- ① 乾熱消毒
  - ② 低温殺菌
  - ③ 塩素消毒
  - ④ 放射線殺菌
- 30 消毒用アルコールに関する記述で、誤っているものを1つ選びなさい。
- ① 揮発性がなく、残留性がある。
  - ② 食品に直接噴霧できるものがある。
  - ③ 効果的なエタノール含有量は、約70%である。
  - ④ 殺菌する対象物の表面が濡れていると、効果が弱まることがある。



- 31 食品と、新鮮で劣化が少ないものの特徴の組み合わせで、誤っているものを1つ選びなさい。
- ① 卵            － 殻の表面がツルツルしている
  - ② 牛肉           － 鮮紅色をしている
  - ③ 貝類           － 殻どうしを叩き合わせると澄んだ良い音がする
  - ④ 鮮魚類       － エラが美しい赤色をしている
- 32 着色料としてタール色素が**使用できるもの**を1つ選びなさい。
- ① みそ
  - ② カステラ
  - ③ マーマレード
  - ④ チョコレート
- 33 調味料として使用されない食品添加物を1つ選びなさい。
- ① 亜硝酸ナトリウム
  - ② コハク酸二ナトリウム
  - ③ L-グルタミン酸ナトリウム
  - ④ 5'-イノシン酸ナトリウム
- 34 ポストハーベスト農薬に関する記述で、誤っているものを1つ選びなさい。
- ① 「収穫後使用農薬」のことである。
  - ② 農産物への残留が問題となっている。
  - ③ 米国ではほとんど使用されていない。
  - ④ 農産物の貯蔵や輸送中の保存効果を目的として使用されている。
- 35 食品表示法によりアレルギー表示が義務づけられている特定原材料に含まれない品目を1つ選びなさい。
- ① 卵
  - ② そば
  - ③ えび
  - ④ 大豆

36 HACCPに関する記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① Hazard Analysis and Critical Cooking Pointの略である。
- ② HACCPプランの作成のための7原則12手順が示されている。
- ③ 微生物検査が必須である。
- ④ 食品安全委員会が承認する。

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 飲食店を営業しようとする者は、厚生労働大臣の許可を受けなければならない。
- ② 食品衛生監視員には、立入検査、食品等の収去試験の権限が与えられている。
- ③ 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等に報告し、調査しなければならない。
- ④ 食品衛生とは、食品、添加物、器具及び容器包装を対象とする飲食に関する衛生をいう。

38 食品衛生法の目的（法第1条）の条文で、（ ）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。

この法律は、（ア）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、もつて国民の（イ）を図ることを目的とする。

- | （ア）      | （イ）   |
|----------|-------|
| ① 食品の安全性 | 健康の保護 |
| ② 食品の安全性 | 安全の確保 |
| ③ 食品の流通  | 健康の保護 |
| ④ 食品の流通  | 安全の確保 |

39 調理師法に関する記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 調理師免許の申請先は、本籍地の都道府県知事である。
- ② 免許のない者が調理師と称すると、30万円以下の罰金に処せられる。
- ③ 住所地の変更が生じたときは、30日以内に名簿の登録事項の訂正を申請しなければならない。
- ④ 調理師免許の取消処分を受けた後、3年を経過しない者には、免許を与えない。

## V 調理理論

- 40 5原味の1つである旨味の成分として、誤っているものを1つ選びなさい。
- ① グルタミン酸
  - ② 酢酸
  - ③ コハク酸
  - ④ グアニル酸
- 41 味覚の交互作用の1つである抑制効果の例として、誤っているものを1つ選びなさい。
- ① 魚の塩焼（ハラワタの苦味部分）にレモン汁をかける。
  - ② スイカに塩をかける。
  - ③ レモンに砂糖をかける。
  - ④ コーヒーに砂糖を入れる。
- 42 物理的調理操作と道具の組み合わせで、適当でないものを1つ選びなさい。
- ① 切断 － フードプロセッサー
  - ② 圧搾 － ジューサー
  - ③ 攪拌 － ハンドミキサー
  - ④ 形成 － シノワ
- 43 中国式で「絲（スウ）」と呼ばれる日本式の野菜の切り方として、正しいものを1つ選びなさい。
- ① さいの目切り
  - ② みじん切り
  - ③ せん切り
  - ④ くし形切り
- 44 給食における衛生管理に関する記述で、誤っているものを1つ選びなさい。
- ① 調理場は、汚染作業区域、非汚染作業区域に区分して作業を行う。
  - ② 加熱調理食品は、中心温度75℃で1分以上（ただし、ノロウイルス汚染のおそれがある場合は、85～90℃で90秒以上）を確認し、中心部まで十分加熱する。
  - ③ 調理後すぐに食べない場合、冷菜は20℃以下で保管する。
  - ④ 食中毒等の衛生上の事故に備えて、原材料および調理済み食品を食品ごとに50g程度ずつ、-20℃以下で2週間以上保存する。
- 45 次の鍋の材質で熱伝導率が最も高いものを1つ選びなさい。
- ① アルミニウム
  - ② ステンレス
  - ③ 鉄
  - ④ ガラス

46 加熱調理における熱の伝わり方の記述で、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 茹でる調理では、対流熱が利用されている。
- ② オーブンを使用する調理では、伝導熱、放射熱、対流熱が利用されている。
- ③ 蒸す調理では、対流熱が利用されている。
- ④ 揚げる調理では、放射熱が利用されている。

47 炊飯に関する記述で ( ) に入る数字の組み合わせとして、適当なものを1つ選びなさい。

炊飯とは、水分約 (ア) %の米に水を加えて加熱し、水分約 (イ) %の飯にする調理過程のことである。

- |   | (ア) | (イ) |
|---|-----|-----|
| ① | 5   | 30  |
| ② | 5   | 85  |
| ③ | 15  | 60  |
| ④ | 15  | 90  |

48 出し汁の取り方に関する記述で、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 昆布だしは、水と昆布を火にかけたら煮立たせないようにする。
- ② 吸い物用の一番だしをとる際に使用するかつお削り節の量は、水量の10%が適している。
- ③ 煮干しだし用の煮干し魚の頭と内臓を取り除くと、苦みや臭みの少ない出し汁が取れる。
- ④ 鶏がらだしをとる際は、鍋に水と鶏がらを入れて加熱し始める。

49 揚げ物に関する記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 「揚げる」調理操作は、油脂を媒体とした湿式加熱である。
- ② 油は比熱が小さいので、油の量が少ないとより温度管理が難しい。
- ③ 加熱された揚げ油の中に衣を落としたとき、衣が鍋底に沈み、なかなか浮き上がらない場合の揚げ油の温度は180℃くらいである。
- ④ 揚げ物は高温で処理するため、ビタミン類の損失が大きい。

50 薄口醤油小さじ1杯 (5cc) に含まれる食塩相当量として適切なものを1つ選びなさい。

- ① 1g
- ② 3g
- ③ 5g
- ④ 6g

51 牛乳に関する記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 牛乳中のカルシウムは、卵混合液のたんぱく質の凝固を抑制する。
- ② 牛乳は、天然の油中水滴型のエマルジョンである。
- ③ 牛乳中で野菜を煮ると凝固物ができる。
- ④ 牛乳プリンを調理する際は、牛乳を長時間沸騰させてから使用した方が風味が良くなる。

52 調味料に関する記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 塩は、デンプンの老化を防ぐ。
- ② 砂糖は、小麦粉のグルテンの形成を促進する。
- ③ 酢は、フラボノイドに作用して色を白くする。
- ④ 肉を味噌に漬け込むと硬くなる。

53 豆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 大豆は他の豆類に比べて、たんぱく質が多い。
- ② 全ての乾燥豆は、6時間以上の水に浸けてから加熱調理する。
- ③ 大豆は薄い食塩水に浸したもののほうが、水に浸したものより柔らかく煮える。
- ④ 煮豆に調味料を加える場合は、しわが入らないように数回に分けて加える。

54 調理による食品の成分変化に関する記述で、正しいものを1つ選びなさい。

- ① ほうれん草に含まれるビタミンAは、茹でる時よりも油で炒めた時の方が損失量が大きい。
- ② じゃがいもに含まれるビタミンCは、蒸してもほとんど減ることはない。
- ③ おろし大根とおろし人参を混ぜた紅葉おろしでは、人参中の酵素の影響により、大根中のビタミンCが減少する。
- ④ 米に含まれるビタミンB<sub>1</sub>は、洗米してもほとんど減少しない。

55 魚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 「酢じめ」とは、魚の切り身を塩でしめてから酢に浸すことで、たんぱく質を変性させ、身を硬くしめる方法である。
- ② 「あらい」とは、コイやカレイの新鮮な魚肉をそぎ切りにして、氷水中で洗って脂質や魚臭を除くと共に、筋肉を縮小させテクスチャーを変化させる方法のことである。
- ③ タラやタイなどの白身魚は、加熱しても身が硬くしまらず柔らかくくずれやすいので、そばろやでんぶを作るのに適している。
- ④ カニやエビが加熱して赤くなるのは、たんぱく質が変性してミオグロビンの色が現れるからである。

56 蒸し物に関する記述で、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 赤飯は直接蒸し、シュウマイは間接蒸しに分類される。
- ② 強飯は、ふり水で補水しながら100℃で蒸す。
- ③ 蒸しパンの調理には、露止めが必要である。
- ④ 茶碗蒸しやプリンなどを高温で蒸すと“す”ができやすく、離漿しやすくなる。

57 日本料理の基本献立に関する記述で、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 本膳料理は、武家社会の食事様式であり、平安時代に公家の様式を武家に取り入れ、武家の礼法とともに確立した。
- ② 本膳料理は、一汁三菜が基本になっており、日本の常食の献立に継承されている。
- ③ 懐石料理は、安土・桃山時代に茶の湯から生まれた茶をおいしく飲むための軽い食事である。
- ④ 会席料理は、江戸時代に始まった酒宴席向きの料理で、現代の宴席の主流になっているものである。

## VI 食文化概論

- 58 「小麦粉、にんにく、羊肉、油を使った濃厚な料理が特徴で、代表的な料理は餃子、肉のしゃぶしゃぶ（涮羊肉（シュワンヤンロウ））である。」の説明で表される中国料理の名称として、正しいものを1つ選びなさい。
- ① 北京菜
  - ② 上海菜
  - ③ 四川菜
  - ④ 広東菜
- 59 節句とその日に用いられる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 人日（七草の節句） — 七草かゆ
  - ② 上巳（桃の節句） — ちらし寿司
  - ③ 端午（菖蒲の節句） — 柏餅
  - ④ 重陽（菊の節句） — あずき粥
- 60 各国の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 ベトナム料理 — 生春巻き
  - ② インド料理 — サムゲタン
  - ③ フィリピン料理 — バブイシニガン
  - ④ タイ料理 — トムヤンクン