

2019 年度
あおもり食育検定
問 題

受検番号	氏 名

【試験時間 10 時 30 分～11 時 30 分(60 分)】

指示があるまで、開かないでください。

注意事項

- 1 受検票は各自、机の上に置いてください。
- 2 問題は 50 問あります。
- 3 問題用紙と解答用紙は別々です。
- 4 解答用紙に、受検番号と氏名を必ず記入してください。
- 5 解答は、解答用紙に記入してください。
- 6 解答は、解答欄のア～エの 1 つだけに○をつけてください。
(2 つ以上に○をつけた場合は無効となります。)
- 7 試験終了前に退場するときは、解答用紙を裏返して、問題と一緒に各自の机の上に置いて退場してください。ただし、11 時以降となります。
- 8 試験終了の合図があったら、解答用紙を裏返して、問題と一緒に各自の机の上に置いて退場してください。

あおもり食育検定委員会

第1章 青森県の気候・風土・歴史（2問）

問1 青森県の面積は、平成29年10月1日現在で約9,645km²ですが、そのうち森林面積の割合は何パーセントか。

- ア 46%
- イ 56%
- ウ 66%
- エ 76%

問2 津軽地方の郷土料理として、間違っているものは次のうちどれか。

- ア けの汁
- イ ひつつみ
- ウ 貝焼きみそ
- エ じゃっぱ汁

第2章 青森県における食育の取組（10問）

問3 次の文章はある法律の前文の一部である。当てはまる法律を選びなさい。

食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。

- ア 食育基本法
- イ 食育推進基本法
- ウ 学校給食法
- エ 母子保健法

問4 女性の社会進出や就業形態の変化などに伴い、「生鮮食品」への支出は減っている。一方で、食の外部化や簡便化がすすみ、消費が増えているのは次のうちどれか。

- ア 野菜
- イ 米
- ウ 惣菜
- エ 果物

問5 青森県の品目別食料自給率（カロリーベース、平成28年度概算値）で100%を超える4品目は、米、野菜、魚介類ともう1品目は次のどれか。

- ア 牛乳・乳製品
- イ 鶏卵
- ウ 果実
- エ 豚肉

問6 平成28年度に策定された第3次青森県食育推進計画において、青森県が掲げている食育目標は次のうちどれか。

- ア 健康診断を毎年受けよう
- イ 健康で活力に満ちた「暮らし」の実現
- ウ 病気にならない「食生活」の実現
- エ 運動・栄養・休養をしっかり

問7 第3次青森県食育推進計画において、目標を実現するための2つの基本方向について、次の（ ）に当てはまる言葉を選びなさい。

【2つの基本方向】

- (1) () に対応した食育の推進
- (2) 青森ならではの食の力を生かした「食」と健康を育む環境づくり

- ア 病気
- イ ライフステージ
- ウ 地域
- エ 性別

問8 第3次青森県食育推進計画の中で食育の重要なターゲットの1つとして、どのような高齢者を取り上げているか。次の中から選びなさい。

- ア 働いている高齢者
- イ 施設に入居している高齢者
- ウ 子と同居している高齢者
- エ 単身世帯の高齢者

問9 第3次青森県食育推進計画において、食育に取り組む現場として、従来の「家庭」や「保育所・学校等」等に加え、どのような現場での取組を強化しているか。次の中から選びなさい。

- ア 病院
- イ 飲食店
- ウ 研究機関
- エ 町内会

問 10 第 3 次青森県食育推進計画で掲げられている数値目標の中で、児童生徒の朝食欠食率の目標値は次のうちどれか。

- ア 0%
- イ 5%以下
- ウ 10%以下
- エ 15%以下

問 11 第 3 次青森県食育推進計画で掲げられている数値目標の中で、食塩摂取量の目標値は次のうちどれか。

- ア 5 g
- イ 6 g
- ウ 7 g
- エ 8 g

問 12 青森県では、各種団体、行政機関などが協力して食育推進運動を重点的に実施し、県民への食育の浸透を図ることを目的とし、毎月 19 日を何の日と定めているか。次の中から選びなさい。

- ア 食育月間
- イ 朝食の日
- ウ 食生活の日
- エ 食育の日

第3章 食と健康（8問）

問 13 青森県の平成 27 年の平均寿命は、男女ともに全国最下位となっています。青森県の平均寿命は次のうちどれか。

- ア 男性 76.11 歳、女性 84.20 歳
- イ 男性 78.67 歳、女性 85.93 歳
- ウ 男性 79.28 歳、女性 86.34 歳
- エ 男性 80.77 歳、女性 87.01 歳

問 14 健康寿命について次の文章の（ ）に当てはまる言葉を選びなさい。

健康寿命は健康上の問題で（ ）が制限されることなく生活できる期間と定義されている。

- ア 運動
- イ 食生活
- ウ 日常生活
- エ 自立

問 15 健康寿命について次の文章の（ ）に当てはまる言葉を選びなさい。

今後の健康づくりの取り組みにおいては、平均寿命の延伸とともに、平均寿命と健康寿命との差の（ ）も重要な視点の一つであり、その推移をみていくことが大切である。

- ア 縮小
- イ 拡大
- ウ 延長
- エ 平均

問 16 青森県の死因のトップは次のうちどれか。

- ア 肺炎
- イ 心疾患
- ウ 脳血管疾患
- エ 悪性新生物

問 17 あおもり型食生活指針について、() に当てはまる語句を選びなさい。

あおもり型食生活指針は、次のように定められその普及に努められています。

◆食事を楽しみましょう

◆バランスの良い食生活で (A) を維持しましょう

◆あおもりの豊かな食材を活かした料理をとりいれましょう

◆あおもりの (B) に優しい食生活を心がけましょう

ア A 血糖値 B 人々

イ A 適正体重 B 環境

ウ A 食事時間 B 資源

エ A 適正運動 B 自然

問 18 日本人の長寿を支える「健康な食事」について、() に当てはまる語句を選びなさい。

日本人の長寿を支える「健康な食事」では、私たちは多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をとることが望まれますが、そのためには主食・(A)・(B) を基本とすることで、多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができます。

ア A 主菜 B 副菜

イ A 副菜 B 汁物

ウ A 副菜 B 果物

エ A 主菜 B 汁物

問 19 食生活指針は、一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として平成 12 年 3 月に当時の文部省、厚生省、農林水産省が策定した。現在に至るまで「食」をめぐって大きな動きがあったため () に改定された。改定されたのはいつか。次から選びなさい。

ア 平成 25 年 6 月

イ 平成 25 年 12 月

ウ 平成 28 年 4 月

エ 平成 28 年 6 月

問 20 朝食の効果について次の文章の（ ）に当てはまる語句を選びなさい。

1日の（ ）リズムは、朝食の摂取後に上昇し始め、昼間に最高値となります。朝食には寝ている間に低下した（ ）を上昇させ、それにより身体は1日の活動の準備を整えます。

- ア やる気
- イ 心拍数
- ウ 体温
- エ 活動

第4章 食の安全・安心（8問）

問 21 平成 25 年～29 年における青森県の食中毒病因物質別の患者数のうち、患者数が最も多いのは次のうちどれか。

- ア サルモネラ
- イ ノロウイルス
- ウ カンピロバクター
- エ 病原大腸菌

問 22 次の特徴にあてはまる食中毒の原因となるものはどれか。

自然界に広く分布し、人の皮膚やのどもいます。調理する人の手や指に傷があつたり、傷口が化膿している場合は、食品を汚染する確率が高くなります。汚染された食品の中で増殖し、毒素がつくられると食中毒を引き起こします。

- ア 腸管出血性大腸菌
- イ セレウス菌
- ウ 黄色ブドウ球菌
- エ ノロウイルス

問 23 一般消費者に販売されているすべての生鮮食品に表示しなければならないものの組み合わせとして、正しいものは次のうちどれか。

- ア 生産者名と原産地
- イ 生産者名と期限表示
- ウ 名称と期限表示
- エ 名称と原産地

問 24 加工食品の表示について、次の文章の（ ）に当てはまる語句を選びなさい。

一般消費者に販売されている加工食品のうち、パックや缶、袋などに包装されているものには、原則として名称、（ ）、内容量、賞味期限、保存方法、製造者等が表示されています。

- ア 原材料名
- イ 食品添加物
- ウ アレルギー物質
- エ 製造年月日

問 25 栄養成分表示は、原則として容器包装に入れられた加工食品には、5つの成分が表示されることが義務づけられています。

「熱量、脂質、炭水化物、ナトリウム」の他に、表示が義務づけられている成分を一つ選びなさい。

- ア ビタミンC
- イ カルシウム
- ウ たんぱく質
- エ 食物繊維

問26 機能性が表示されている食品について、次の説明文に当てはまるものはどれか。

健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収をおだやかにする」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。製品には、許可マークと許可表示が表示されています。

- ア 機能性表示食品
- イ 保健機能食品
- ウ 特定保健用食品
- エ 栄養機能食品

問 27 アレルギー物質を含む加工食品には、原材料としてこれらを含む旨を記載することが義務付けられています。次のうち、必ず表示される7品目（特定原材料）とされている食品を選びなさい。

- ア くるみ
- イ そば
- ウ 大豆
- エ ごま

問 28 遺伝子組換え食品で、日本で安全が確認され、販売・流通が確認されている食品は8品目あります。「大豆・とうもろこし・じゃがいも・なたね・わた・アルファルファ・てんさい（砂糖大根）」の7品目の他に、もう1つの品目を選びなさい。

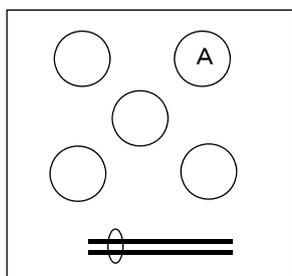
- ア パパイア
- イ オレンジ
- ウ キウイフルーツ
- エ バナナ

第5章 食事のマナー（4問）

問 29 箸の使い方にはマナーに反した使い方がありますが、歯に詰まったものを取るために、箸をつま楊枝がわりに使うことを意味するのはどれか。

- ア ねぶり箸
- イ もぎ箸
- ウ せせり箸
- エ 逆さ箸

問 30 和食の基本である一汁三菜の膳の配置図であるが、Aに配膳される品はどれか。



- ア 副菜
- イ 香の物
- ウ 汁
- エ 主菜

問 31 日本料理のマナーについて、次の文章の（ ）に当てはまる語句を選びなさい。

汁椀などの蓋は手前から向こう側に静かに開け、あお向けにして（ ）の方に置きます。食べ終わっても器を重ねないようにしましょう。

- ア 右横上
- イ 右横下
- ウ 左横上
- エ 左横下

問 32 洋食のマナーについて、次の文章の（ ）に当てはまる語句を選びなさい。

レストランでは一般的に出口から遠い席が上席とされます。係の人にテーブルまで誘導される場合、係の人が最初に引いた席が上席となります。イスへは（ ）から入って座り、（ ）から出ます。レディファーストが基本となりますので、女性が先に着席することになります。

- ア 右、右
- イ 左、左
- ウ 右、左
- エ 左、右

第6章 青森県の農林水産業（10問）

問 33 平成 27 年度の農林水産業の県内純生産額は 1,361 億円ですが、これは県全体の純生産額の何パーセントに当たるか。

- ア 4.2%
- イ 8.2%
- ウ 12.2%
- エ 16.2%

問 34 平成 29 年度に、青森県で最も多く作付けされた米の品種は次のうちどれか。

- ア つがるロマン
- イ 青天の霹靂
- ウ あさゆき
- エ まっしぐら

問 35 平成 29 年の農業全国ランキングにおいて、青森県が全国生産量第 1 位のものはどれか。

- ア ごぼう
- イ だいこん
- ウ メロン
- エ ねぎ

問 36 にんにくについて説明している次の文章の（ ）に当てはまる語句を選びなさい。

にんにく独特のスパイシーな香りは（ ① ）によるもので、殺菌作用があると言われていました。また、（ ① ）は、にんにくと同時に摂取した食品中の（ ② ）と結びつくことで、動脈硬化や疲労回復などに効果があると言われていました。

- ア ① レシチン ② ビタミン B₁
- イ ① レシチン ② ビタミン A
- ウ ① アリシン ② ビタミン B₁
- エ ① アリシン ② ビタミン A

問 37 青森県では、りんごの周年出荷を行うため、低温貯蔵庫内の空気組成を人工的に調整し、青果物の呼吸を最小限に抑制して鮮度を保つ貯蔵技術が導入されています。この技術を何といいますか。

- ア CM貯蔵技術
- イ PM貯蔵技術
- ウ MA貯蔵技術
- エ CA貯蔵技術

問 38 ニューヨーク生まれのぶどうで、津軽地方の夏季冷涼な気候と冬期間の積雪といった気象条件が栽培に適していることもあり、全国の約 7 割が鶴田町を中心とした津軽地方で生産されている品種は、次のうちどれか。

- ア シャインマスカット
- イ キャンベル・アーリー
- ウ スチューベン
- エ サニールージュ

問 39 青森県の冬の農産物について述べている次の文章の（ ）に当てはまる語句を選びなさい。

アスパラガスには、アミノ酸の一種の（ A ）が栄養成分として含まれ、体内の新陳代謝を促し、疲労回復の作用があると言われています。また、穂先部分には（ B ）が多く含まれ、毛細血管を強くして血圧を下げる効果があると言われています。

- ア A アスパラギン酸 B ルチン
- イ A ルチン B アスパラギン酸
- ウ A イノシン酸 B アスパラギン酸
- エ A アスパラギン酸 B セリン

問 40 青森県の沿岸漁業の中では、海面養殖業の占める割合が最も高くなっています。平成 28 年の海面養殖業の中で、最も高い生産量を誇るものはどれか。

- ア コンブ
- イ ホタテガイ
- ウ ホヤ
- エ 海峡サーモン

問 41 青森県の水産物について述べている次の文章の（ ）に当てはまる語句を選びなさい。

（ ）は、青森県の魚に指定され、毎年県内全域で 80 万～400 万尾の稚魚が放流されています。漁業者は 35cm 未満の小型魚を再放流するなどの資源管理に取り組み、漁獲量は平成 5 年以降の 24 年間で 16 回の全国第 1 位となっています。

- ア マグロ
- イ サケ
- ウ ヒラメ
- エ サバ

問 42 青森県の機能性食品について、（ ）に当てはまる語句を選びなさい。

青森県や北海道では、（ ）は郷土料理「氷頭なます^{ひづ}」として食されてきました。この（ ）には、プロテオグリカンが豊富に含まれています。

- ア ナマコ
- イ サケの鼻軟骨
- ウ モズク
- エ サメ

第7章 地産地消と郷土料理（8問）

問 43 「ふるさと産品消費県民運動」に当てはまらないものを選びなさい。

- ア 産地直売活動の支援
- イ 伝統料理やご当地グルメの情報発信
- ウ 減塩活動の支援
- エ ホテル・飲食店などでの地元食材活用支援

問 44 食料の輸送が地球環境に与える負荷を把握するため、食料の輸送量に輸送距離を掛け合わせた指標が考え出されました。その指標を選びなさい。

- ア フード・マイレージ
- イ フライト・マイレージ
- ウ エコ・ファーマー
- エ エコ・ポイント

問 45 学校給食について次の文章の（ ）に当てはまる数字を選びなさい。

学校給食における地場産物の利用割合（重量ベース・加工品を含む）は（ ）%と高い状況ですが、さらに利用割合を高めるため、今後、利用率の低い「水産物」「いも類・野菜類」「豆類」「畜産物」等の利用を増やしていく必要があります。

- ア 46.8
- イ 56.8
- ウ 66.8
- エ 76.8

問 46 食塩の摂取量を減らすための1つの方法として、だしの活用があります。青森県で豊富にとれる農林水産物のなかで、「だし」素材として例に挙げられている食品を選びなさい。

- ア たまねぎ
- イ かつお節
- ウ あじ
- エ ごぼう

問 47 郷土料理について次の文章の（ ）に当てはまる言葉を選びなさい。

郷土料理とは、「それぞれの地域独特の自然風土・食材・食習慣・（ ）等を背景として、地域の人々の暮らしの中での創意工夫により必然的に生まれたもので、家族への愛情や地域への誇りを持ちながら作り続けられ、かつ地域の伝統として受け継がれてきた調理・加工方法による料理」のことです。

- ア 歴史文化
- イ 生活習慣
- ウ B級グルメ
- エ 地域の行事食

問 48 青森県の郷土料理について次の文章の（ ）に当てはまる言葉を選びなさい。

津軽地方は、弥生時代（田舎館村垂柳遺跡）から穀倉地帯であり、（ ）ともちを使った料理を中心に多彩な料理が発達しているほか、祭事に伴う行事食も多く伝えられています。

- ア 小麦
- イ 米
- ウ そば粉
- エ いも

問 49 下北地方の冠婚葬祭には欠かせない料理の一つで、卵の形をしたあんこ入りのだんごにしょうゆ味の汁をかけた汁物。甘いあんこしょうゆという組み合わせが、絶妙にマッチした汁物を選びなさい。

- ア 三宝汁
- イ けの汁
- ウ ひつつみ
- エ けいらん

問 50 「あおもり食のエリア」登録料理の中で、「はちのへ食のエリア」に登録されている料理を選びなさい。

- ア のつけ井
- イ けの汁
- ウ いちご煮
- エ 十和田バラ焼き