

2022 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 青森県の気候について述べた次の文章の（ ）に当てはまる言葉を選びなさい。

青森県の気候の特徴として、冬の日本海側の（A）と夏の太平洋側の（B）があげられます。冬は、特に日本海側では、冷たく湿った空気が八甲田山系にぶつかり（A）を降らせる一方で、太平洋側では八甲田山系が障壁となって（C）が多くなります。夏は、太平洋側では冷たく霧を伴った（B）のために（D）が多くなる一方で、日本海側では比較的夏らしい日が多くなります。

- ア A 大雪 B 偏東風 C 乾燥した晴天の日 D 低温多湿の日
- イ A 大雨 B 偏東風 C 低温多湿の日 D 乾燥した晴天の日
- ウ A 大雪 B 偏西風 C 乾燥した晴天の日 D 低温多湿の日
- エ A 大雨 B 偏西風 C 乾燥した晴天の日 D 低温多湿の日

問2 青森県の地勢と海について述べた次の文章の（ ）に当てはまる言葉を選びなさい。

青森県の面積は9,645.62k m²で、面積の（A）%が森林となっています。青森県は、日本海、津軽海峡、（B）と三方を海に囲まれ、総海岸線は約796.5kmあり、その中央に位置する大型内湾である陸奥湾では、全国でも有数の（C）養殖が行われています。

- ア A 66 B 大西洋 C カラスガイ
- イ A 66 B 太平洋 C ホタテガイ
- ウ A 55 B 太平洋 C ホタテガイ
- エ A 55 B 大西洋 C カラスガイ

第2章 青森県における食育の取組（8問）

問3 「こ食」について、適切でないものを選びなさい。

- ア 「こ食」の共通点は好きな時に好きなものだけ食べること
- イ 「こ食」は様々な健康問題につながることもある
- ウ 「こ食」は高齢者の満足度を高める効果がある
- エ 「こ食」はたくさんの種類があり現代の食の課題を表している

問4 新型コロナウイルス感染症の影響で自宅で食事する機会が増えている。家庭における食生活の管理で適切でないことを選びなさい。

- ア 加工食品の利用が増えて、塩分や油脂の摂り過ぎが心配されるので注意する
- イ 家族と一緒に料理したり食卓を囲むことのないよう、コミュニケーションを避ける
- ウ 家族で食に関する知識を身に付け、食を大切にすることを育む機会とする
- エ 主食、主菜、汁物を基本に、バランスのよい食事健康状態を良好に保つ

問5 食品ロスの状況で正しいものを選びなさい。

- ア まだ食べることのできる食品が、「販売」の段階においてのみ廃棄されている
- イ 国民1人1日当たりでは、茶碗約2杯分の御飯の量に相当する食品ロスがある
- ウ 発生要因を見ると、生活系は「買いすぎ」が最も多くなっている
- エ 令和元年10月に「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行された

問6 エシカル消費について適切でないものを選びなさい。

- ア エシカルとは「倫理的」や「道徳的」という意味である
- イ 買い物をするときに、その商品やサービスが生まれた背景を考えること
- ウ 貧困に苦しむ発展途上国のために、安く商品を買うこと
- エ 買い物をするときに環境への影響に思いをめぐらせること

問 7 「てまえどり」の実践で正しいものを選びなさい。

- ア すぐ使う商品は、陳列棚の前の方の商品を選ぶ
- イ 少しでも買い置きできるように、賞味期限の長い商品を選ぶ
- ウ 陳列棚の奥の商品を買い、余裕のあるうちに消費する
- エ 新鮮なものを手に入れるため、新しい商品から選ぶ

問 8 青森県の食育目標について、() にあてはまる語句を選びなさい。

青森県民が健康かつ長生きで活動的に暮らせる青森県を目指すため、「健康で活力に満ちた『(A)』と持続可能な『(B)』の実現」を目標に設定します。

- ア A 食 B 生活
- イ A 元気 B 暮らし
- ウ A 暮らし B 食
- エ A 生活 B 共食

問 9 食育推進の指標に「朝食を毎日食べる子どもの割合（小・中学生）」がある。現状値は87.7%であるが、目標値として何%以上を目標としていますか。

- ア 95%
- イ 85%
- ウ 75%
- エ 65%

問 10 国が定める月と県産食材が豊富に出回る月を青森県の食育月間として、関係機関・団体、地域、行政などが連携して食育啓発活動を重点的にかつ全県的に実施することで、県民へ食育の普及と定着を図ります。国が定める A 月と県産食材が豊富に出回る B 月はいつですか。

- ア A 2月 B 7月
- イ A 4月 B 8月
- ウ A 6月 B 11月
- エ A 8月 B 10月

第3章 食と健康（8問）

問11 メタボリックシンドロームについて述べていることで、適切でないものを選びなさい。

- ア ウエストの周囲径が男性 85 cm・女性 90 cm以上でかつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると診断される
- イ 生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積による肥満が原因となっていることが多い
- ウ 内臓脂肪は、食生活の見直し、適度な運動により減らしていくことが可能である
- エ 健康保険組合などの35歳以上の加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」の実施が義務付けられている

問12 健康寿命の説明について、() に当てはまる語句を選びなさい。

健康寿命は、「健康上の問題で（A）が制限されることなく生活できる期間」と定義されており、平均寿命と健康寿命の差を縮小することができれば、個人の生活の（B）の低下を防ぐことが期待できます。

- ア A 日常生活 B 質
- イ A 食生活 B 栄養
- ウ A 日常生活 B 栄養
- エ A 食生活 B 質

問13 高齢者の「フレイル（虚弱）」予防のための栄養のとり方について誤っているものを選びなさい。

- ア 朝・昼・晩、3食しっかり食べましょう
- イ 「主食・主菜・副菜」を組み合わせさせて食べましょう（1日2回以上）
- ウ 市販の総菜や缶詰、レトルト食品は避けましょう
- エ たんぱく質をしっかりとるよう心がけましょう

問 14 若い世代の食生活の傾向についての説明について、()に当てはまる語句を選びなさい。

20～30 歳代の若い世代は、家庭や学校といった「食育の場」から離れ、一人暮らし等で生活が不規則になりがちです。他の世代と比較して、バランスのとれた食生活を送っている割合や、()の摂取量が少なく、朝食の欠食率が高くなっています。

- ア 野菜・乳製品
- イ 野菜・果物
- ウ 乳製品・果物
- エ 野菜・たんぱく質

問 15 「日本人の食事摂取基準 2020 年版」では 18 歳以上のナトリウム(食塩相当量)の一日当たりの目標量を、男性 7.5g/日未満、女性 6.5g/日未満と定めています。2016 年度(平成 28 年度)の青森県の成人の食塩摂取量/日を選びなさい。

- ア 男性 8.3 g 女性 6.7 g
- イ 男性 9.3 g 女性 7.7 g
- ウ 男性 10.3 g 女性 8.7 g
- エ 男性 11.3 g 女性 9.7 g

問 16 減塩のコツについて、正しいものを選びなさい。

- ア 酸味を利用する
- イ 香ばしい焦げの風味を避ける
- ウ 調理はしっかりとした味付けにする
- エ 料理は冷たくする

問 17 総務省の家計調査によると、青森県(県庁所在市)は魚介類消費量全国 1 位、魚介類消費金額は 7 位となっており、魚介類を比較的多く食している地域です。魚介類の特徴で誤っているものを選びなさい。

- ア 良質の動物性タンパク質を含んでおり、カロリーが高い
- イ ビタミン D、E、B12、必須ミネラルが豊富に含まれる
- ウ 高度不飽和脂肪酸(DHA・EPA)が豊富に含まれる
- エ 魚を多く食べる人ほど心筋梗塞になりにくいなどの研究結果がある

問 18 野菜（料理）の特徴について正しいものを選びなさい。

- ア 食物繊維・ビタミン・ミネラル類・カルシウムが豊富に含まれている
- イ 身体の調子を整えるだけでなく、循環器疾患やがんなどの生活習慣病を治療する働きがある
- ウ 同じ種類であっても一日 350 g の野菜を食べることが望ましい
- エ 350 グラムの野菜を調理すると、小皿（小鉢）5 皿分位の料理になる

第4章 食の安全・安心（8問）

問19 細菌型食中毒の中で、調理する人の手を介して食品を汚染しやすい菌で、人の手の傷口や鼻、毛髪などにみられるのは次のうちどれか。

- ア サルモネラ菌
- イ 腸炎ビブリオ
- ウ セレウス菌
- エ 黄色ブドウ球菌

問20 令和3年原因施設別食中毒発生状況において、最も食中毒が多く発生した施設は飲食店である。それに次いで多かったのは次のうちどれか。

- ア 家庭
- イ 旅館
- ウ 学校
- エ 病院

問21 食中毒予防は「つけない」、「増やさない」、「やっつける」が3原則となります。食中毒菌を「増やさない」ためには食品を低温で保存することで、増殖を遅らせることができます。細菌の増殖がゆっくりになる温度は次のうちどれか。

- ア 10℃以下
- イ 15℃以下
- ウ 20℃以下
- エ 25℃以下

問22 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項目は次のうちどれか。

- ア 生産者名
- イ 原産地
- ウ 消費期限
- エ 内容量

問 23 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。表示が義務づけられている成分は次のうちどれか。

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

問 24 特定保健用食品は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、その表示が許可されている食品です。許可するのは次のうちどの省庁か。

- ア 文部科学省
- イ 農林水産省
- ウ 厚生労働省
- エ 消費者庁

問 25 食品表示法では、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表示することが義務付けられています。表示が義務付けられている品目は次のうちどれか。

- ア そば
- イ アーモンド
- ウ いか
- エ 豚肉

問 26 分別生産流通管理が行われた遺伝子組み換え農産物の表示として、正しいのは次のうちどれか。

- ア 遺伝子組換え不分別
- イ 遺伝子組換えでない
- ウ 分別生産流通管理済み
- エ 遺伝子組み換えのものを分別

第5章 食事のマナー（6問）

問 27 日本料理においてマナー違反とならないものは、次のうちどれか。

- ア 頭つきの魚は、頭に近い背肉から箸をつける
- イ 空いた器は重ねて置く
- ウ 大皿から料理を取り分ける際、箸を上下逆さにして使う
- エ 小骨などはまとめて器の蓋に置く

問 28 箸の使い方にはマナーに反した使い方がありますが、煮物などの料理を突き刺して取ることを意味するのは、次のうちどれか。

- ア 舐^ねり箸
- イ 探^{さぐ}り箸
- ウ 迷^{まよ}い箸
- エ 刺^さし箸

問 29 西洋料理のマナーで誤っているものは、次のうちどれか。

- ア 椅子の左側にたち、椅子が引かれたら間に入り振り返らずに座る
- イ 飲み物を注いでもらう時は、グラスをテーブルに置いたまま受ける
- ウ カトラリーは、内側から外側に向かって使う
- エ パンはパン皿の上でひと口分にちぎり、バターをつけて食べる

問 30 西洋料理の食器類のセッティングで正しいものは、次のうちどれか。

- ア 中央にお皿、その右上にナイフとスプーンを置く
- イ 中央にお皿、その左側にフォークを置く
- ウ グラス類は左上に配置する
- エ パン皿はフォークの並べられた右側に置く

問 31 中国料理のマナーで誤っているものは、次のうちどれか。

- ア 取り皿は手に持って食べる
- イ 汁そばは、器を持ち上げず、テーブルに置いたまま食べる
- ウ 回転台は料理を取ったら、ゆっくり時計回りに回す
- エ 北京ダックは手を使って食べる

問 32 () に当てはまる語句を選びなさい。

中国では古来から「食」に対する関心が深く、() の考え方をベースに、北京・上海・広東・四川の四大地域を始めとする個性豊かな料理が存在します。

- ア 薬食同源
- イ 一汁三菜
- ウ 一汁一菜
- エ 医食同源

第6章 青森県の農林水産業（10問）

問33 令和2年度の農業産出額について、品目毎の産出額が多い順に並べたものは、次のうちどれか。

- ア ①畜産物 ②果樹 ③野菜 ④米
- イ ①果樹 ②畜産物 ③米 ④野菜
- ウ ①畜産物 ②果樹 ③米 ④野菜
- エ ①果樹 ②畜産物 ③野菜 ④米

問34 青森県における、令和2年産うるち米の作付け品種構成割合が多い順に並べたものは次のうちどれか。

- ア ①青天の霹靂 ②まっしぐら ③つがるロマン
- イ ①まっしぐら ②つがるロマン ③青天の霹靂
- ウ ①まっしぐら ②青天の霹靂 ③つがるロマン
- エ ①青天の霹靂 ②つがるロマン ③あさゆき

問35 令和2年の農産物生産量において、青森県が生産量全国第1位のものはどれか。

- ア ながいも
- イ だいこん
- ウ ごぼう
- エ かぶ

問36 りんごのCA貯蔵技術について述べた次の文章の（ ）に当てはまる語句を選びなさい。

CA貯蔵技術とは、低温貯蔵庫内の（ ）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技術である。

- ア 保管量
- イ 空気組成
- ウ 栄養分
- エ 品種構成

問 37 青森の伝統野菜と栽培されている市町村の組み合わせで、間違っているものは次のうちどれか。

- ア 一町田せり：弘前市
- イ 筒井紅かぶ：青森市
- ウ 大鱈温泉もやし：大鱈町
- エ 糠塚きゅうり：三沢市

問 38 青森県の県基幹種雄牛は、次のうちどれか。

- ア 第1花国
- イ 日本短角種
- ウ 奥華栄
- エ 金星

問 39 青森県の地鶏は、次のうちどれか。

- ア 五穀味鶏
- イ めぐみどり
- ウ 青森シャモロック
- エ ニューハンプシャー

問 40 令和2年の林業の全国ランキングで、第1位になっているものはどれか。

- ア スギ人工林面積
- イ ヒバの蓄積量
- ウ 森林面積
- エ キクラゲの生産量

問 41 昭和62年に青森県の魚に指定されたものは、次のうちどれか。

- ア スルメイカ
- イ クロマグロ
- ウ ヤマトシジミ
- エ ヒラメ

問 42 青森県や北海道などで食されている「氷頭^{ひず}なます」にある軟骨の主成分は、次のうちどれか。

- ア プロテオグリカン
- イ ポリフェノール
- ウ カリウム
- エ アントシアニン

第7章 地産地消と郷土料理（8問）

問43 青森県では学校給食や保育所、病院、福祉施設などの給食で、なるべく地元の食材を活用したものを提供する日を設けています。この日の名称を次の中から選びなさい。

- ア 地産地消の日
- イ 地元食材活用の日
- ウ 地元食材給食の日
- エ ふるさと産品給食の日

問44 県では「ふるさと産品消費県民運動」の一環として、県産農林水産物が最も豊富に出回る時期を「地産地消推進月間」に設定していますが、その期間に該当するものを次の中から選びなさい。

- ア 6月から8月までの3か月間
- イ 7月から9月までの3か月間
- ウ 8月から10月までの3か月間
- エ 9月から11月までの3か月間

問45 学校給食に地場産物を活用することについて、次の文章の（ ）に当てはまる言葉を選びなさい。

児童生徒がより身近に実感を持って、食料の生産流通等について必要な努力や、地域の自然、食文化、産業等を理解でき、（ ）の気持ちを持てるようになる。

- ア 連携
- イ 感謝
- ウ 感動
- エ 協働

問 46 青森県の産地直売施設（個人経営は除く）は、生産者の顔が見える農林水産物を購入できることから年々増加し、直売施設は 165 か所（令和 2 年度）あります。では総販売額はいくらか、次の中から選びなさい。

- ア 87 億円
- イ 97 億円
- ウ 107 億円
- エ 117 億円

問 47 津軽地方には大きなホタテの貝殻を鍋代わりにして、だし汁にみそと卵を溶いて煮込む郷土料理がありますが、この料理名を次の中から選びなさい。

- ア 玉子みそ
- イ ホタテみそ
- ウ 貝焼きみそ
- エ みそ貝焼き

問 48 南部地方には鶏肉、野菜、山菜などの具をたっぷり入れただし汁に、小麦粉をこねたものをちぎって入れ煮込んで食べる料理がありますが、この料理名を次の中から選びなさい。

- ア せんべい汁
- イ のっぺい汁
- ウ けの汁
- エ ひつつみ

問 49 下北地方にはかんなにかけて乾燥させたじゃがいもの粉を使って作る餅があります。茹で上がった餅にじゅね（エゴマ）みそやごまを絡めたり、おしるこなどにして食べる、この餅の名前を次の中から選びなさい。

- ア べごもち
- イ ごまもち
- ウ いももち
- エ じゅねもち

問 50 「あおもり食のエリア」の登録料理の中で、「はちのへ食のエリア」にふさわしくない料理はどれか、次の中から選びなさい。

- ア 米粉ごぼううどん
- イ 五戸馬肉料理
- ウ 田子ガーリックステーキごはん
- エ いちご煮