

第1章 青森県の気候・風土・歴史（2問）

問1 青森県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。

青森県には、（ A ）の市と22の町、8の村の計（ B ）市町村があり、三方を海に囲まれ、白神山地や十和田湖など美しく雄大な自然に恵まれるとともに、津軽半島や下北半島など地形の変化に富んでいます。

ア A 3 B 33

イ A 8 B 38

ウ A 10 B 40

エ A 17 B 47

問2 青森県の太平洋沿岸に位置する県内で最も面積が大きい湖は、次のうちどれか。

ア 十和田湖

イ 小川原湖

ウ 十三湖

エ 十二湖

第2章 青森県における食育の取組（8問）

問3 第4次青森県食育推進計画策定にあたって重視された点に含まれないものを選びなさい。

- ア 共食の場における食育
- イ 郷土料理の継承を目的とする食育
- ウ 食品ロスの削減等環境に配慮した食育
- エ 食育の推進によるSDGsへの貢献

問4 「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」は子どもの自立心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5 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重要なことを選びなさい。

- ア 食事の支度が負担にならないよう、積極的に加工食品を利用するとよい
- イ 家族で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で健康状態を良好に保つ

問6 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、生産、製造、販売、消費等の各段階において日常的に大量に廃棄されている
- 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、食品卸売業と小売業、外食産業ともに「食べ残し」が最も多くなっている
- エ 国内の食品ロス量は、近年やや減少傾向にあり、青森県でも同様に減少している

問7 () に当てはまる語句を選びなさい。

食育の推進は、生涯にわたって (A) な心身を培うことに資するとともに、私たちの食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な行動によって支えられていることについて、感謝の念や理解を深めることにつながります。これらが、 (B) な社会の実現に向けた重要な取組の一つであることを意識しつつ取組を進めるとともに、県民に対し理解促進を図っていくことが重要です。

- | | | |
|---|-------|--------|
| ア | A 元気 | B 未来永劫 |
| イ | A 健全 | B 持続可能 |
| ウ | A 健やか | B 楽観的 |
| エ | A 強靱 | B 友好的 |

問8 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、何%以上を目標としていますか。

- ア 70%
- イ 80%
- ウ 85%
- エ 95%

問9 青森県では、県民一人ひとりが食への理解を深め、自発的に周囲に食育を普及啓発できるよう、青森県の豊かな農林水産物や食文化などの知識を有する者を認定している。正しいものを選びなさい。

- ア あおもり食命人
- イ あおもり食育検定
- ウ あおもり食育サポーター
- エ 食育インストラクター

問 10 () に当てはまる語句を選びなさい。

【「あおもり型」給食】について、青森県の健康課題を解決するために、今すぐ実践し食習慣として身に付けてもらいたいことを5つのコンセプトとしてまとめている。習慣化するために、学校給食だけではなく、学校・家庭、() が一体となって取り組む必要がある。

- ア 社会
- イ 地域
- ウ 町内
- エ クラス

第3章 食と健康（8問）

問 11 青森県の平成 28 年の健康寿命は、男性で 71.64 歳・女性で 75.14 歳となっています。平均寿命との差で正しいものを選びなさい。

- ア 男性 3.03 歳、女性 6.79 歳
- イ 男性 5.03 歳、女性 8.79 歳
- ウ 男性 7.03 歳、女性 10.79 歳
- エ 男性 9.03 歳、女性 12.79 歳

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 いろいろな食品を食べましょう

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・乳製品

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 9.3 g 女性 7.7 g
- イ 男性 10.3 g 女性 8.7 g
- ウ 男性 11.3 g 女性 9.7 g
- エ 男性 12.3 g 女性 10.7 g

問 16 減塩のコツについて、正しいものを選びなさい。

- ア 酸味を控えるようにする
- イ 香ばしい焦げの風味をつける
- ウ 調理はしっかりとした味付けにする
- エ 料理は温かくする

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 の野菜をた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 平成28年～令和2年の間に青森県では32件の食中毒が発生し患者数は502人に上っています。そのうち、患者数が359人と最も多かったノロウイルスによる食中毒が多発する時期は次のうちどれか。

- ア 4～5月
- イ 7～8月
- ウ 10～11月
- エ 1～2月

問20 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 腸炎ビブリオ
- イ 黄色ブドウ球菌
- ウ セレウス菌
- エ サルモネラ菌

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 25℃以下
- イ 20℃以下
- ウ 15℃以下
- エ 10℃以下

問22 一般消費者に販売されている食品のうち生鮮食品に表示しなければならない項目として、誤っているものは次のうちどれか。

- ア 名称
- 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 脂質
- イ ビタミンC
- ウ 食物繊維
- エ カルシウム

問 24 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 くるみ
- イ ごま
- ウ 落花生
- エ さば

問 25 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。次の食品の中で当てはまるのはどれか。

- ア ばれいしょ
- イ パイナップル
- ウ 米
- エ にんじん

問 26 右図の有機 JAS マークのついている農産物は有機農産物といい、有機 JAS 規格に基づいて生産されている。有機農産物の土づくりにおいて、制度上禁止された農薬や化学肥料を、種まきのどのくらい前まで使用してはいけないか。

- ア 3か月以上
- イ 6か月以上
- ウ 1年以上
- エ 2年以上



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 器の上に箸を渡しておく
- イ 汁の多いものは器を手にとって食べる
- ウ 小骨などはまとめて器の蓋に置く
- エ 空いた器は重ねて置く

問 28 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 スープは音を出してすすらない
- 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 やむを得ず中座する時は、ナプキンは椅子の上に置く

問 29 西洋料理の食器類のセッティングで誤っているものは、次のうちどれか。

- ア 中央にお皿、その右側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 グラス類は右上に配置する
- エ パン皿はフォークの並べられた右側に置く

問 30 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 汁そばの麺はレンゲを使って箸で食べる
- イ 取り皿は手に持って食べる
- ウ 北京ダックは手を使って食べる
- エ 取り皿は新しい料理ごとに換える

問 31 四大中国料理の特徴や代表料理について、正しい組み合わせは、次のうちどれか。

- ア 北京料理 - 海に面しているため新鮮な魚介類を使う料理が多い
- イ 上海料理 - 飲茶
- ウ 広東料理 - 山椒や唐辛子などを使った料理が多い
- エ 四川料理 - 麻婆豆腐

問 32 () に当てはまる語句を選びなさい。

和食では、1種類の汁物に対して、肉料理や魚料理である「主菜」、煮物の「副菜」、和え物や酢の物、おひたしのような「副々菜」の3種類のおかずを揃えるのが基本の食事と言われている。これを()という。

- ア 医食同源
- イ 一汁三菜
- ウ 薬食同源
- エ 一汁一菜

第6章 青森県の農林水産業（10問）

問 33 令和元年の青森県の農業産出額は次のうちどれか。

- ア 1,523 億円
- イ 2,458 億円
- ウ 3,138 億円
- エ 6,748 億円

問 34 青森県で生産される野菜及び果樹のうち、令和元年の生産量が全国 1 位ではない品目は、次のうちどれか。

- ア にんにく
- イ だいこん
- ウ ごぼう
- エ りんご

問 35 令和元年度に、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 36 にんにくについて説明している次の文章の（ ）に当てはまる言葉を選びなさい。

にんにく独特のスパイシーな香りは（ A ）によるもので、殺菌作用があると言われていました。また、（ A ）は、にんにくと同時に摂取した食品中の（ B ）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 | A | アリシン | B | ビタミン B ₁ |
| イ | A | リコピン | B | カルシウム |
| ウ | A | アリシン | B | カルシウム |
| エ | A | リコピン | B | ビタミン B ₁ |

問 37 青森県の冬の農作物について説明している次の文章の（ ）に当てはまる言葉を選びなさい。

ほうれんそうなどの葉物は、収穫前の一定期間徐々に寒さに慣らしていくと、作物自らが凍りにくくするため、糖分などの成分を蓄積します。根の吸水能力が低下し、糖分やビタミン類などの濃度が高まる一方、（ ）などのえぐみ成分が少なくなります。

- ア ビタミン類
- イ アミノ酸
- ウ シュウ酸
- エ オレイン酸

問 38 りんごを長期貯蔵して周年出荷を行うため、昭和 30 年代後半から導入された、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技術の名称は次のうちどれか。

- ア J A 貯蔵技術
- イ フリーズドライ技術
- ウ 光センサー技術
- エ C A 貯蔵技術

問 39 大鰐温泉もやしについて説明している次の文章の（ ）に当てはまる言葉を選びなさい。

大鰐温泉の特産品である大鰐温泉もやしは、（ A ）を熱源とした半地下の（ B ）の中で、栽培されています。

- ア A 地熱 B ビニールハウス
- イ A 温泉 B ビニールハウス
- ウ A 温泉 B 土室
- エ A 地熱 B 土室

問 40 青森県の地鶏について説明している次の文章の（ ）に当てはまる言葉を選びなさい。

青森県の地鶏「青森（ A ）」は、平成 2 年にデビューした青森県オリジナルの特産地鶏です。肉のきめが細かく濃厚な味わいを持つ青森県原産の「横斑シャモ」が父親、肉質に優れダシがよく出る「速羽性横斑（ B ）」が母親で、両親の良いところを併せ持っています。

- ア A コーチン B シャモ
- イ A シャモロック B プリマスロック
- ウ A コーチン B プリマスロック
- エ A シャモロック B シャモ

問 41 平成 31 年の林業における全国ランキングで、青森県が第 1 位となっているものは次のうちどれか。

- ア ヒバ蓄積量
- イ スギ人工林面積
- ウ 森林面積
- エ なめこ生産量

問 42 農林水産省の地理的表示（G I）保護制度に登録された、弘前市清水森地区で栽培されてきた素材は、次のうちどれか。

- ア アピオス
- イ ガマズミ
- ウ カシス
- エ トウガラシ

第7章 地産地消と郷土料理（8問）

問 43 学校給食における県産食材の利用割合（重量ベース、加工品を含む）は 66.5%と高い状況ですが、最も利用割合が低い食材は何か。次の項目から選びなさい。

- ア 水産物
- イ いも類
- ウ 野菜類
- エ 豆類

問 44 （ ）の中に入る数字を選びなさい。

生産者の顔が見える農林水産物を購入できる産地直売施設（個人経営を除く）は年々増加していて、県内には（ ）か所あり、令和元年度の総販売額は 125 億円です。

- ア 154
- イ 164
- ウ 174
- エ 184

問 45 「ふるさと産品消費県民運動」の取組みに当てはまらないものはどれか。次の項目から選びなさい。

- ア 産地直売活動の支援
- イ 消費者と生産者との交流支援
- ウ ホテル・飲食店でのイベントの開催
- エ 伝統的な郷土料理やご当地グルメの情報発信

問 46 () に当てはまる、数字を選びなさい。

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である()月から()月までの3か月を「地産地消推進月間」に設定しています。

- ア 5と7
- イ 7と9
- ウ 9と11
- エ 11と1

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・歴史文化等を背景として、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()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 生活習慣
- イ 行事食
- ウ 肉食
- エ 地域の伝統

問 48 () に当てはまる言葉を選びなさい。

津軽地方は弥生時代から穀倉地帯であり、()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 いも
- ウ そば粉
- エ 米ともち

問 49 次のお菓子の名前を選びなさい。

端午の節句によく作られたお菓子で、昔は草を束ねたような「タバネ」模様だけで、色も白と黒の2色でしたが、現在は自然の食品の色で絵に描いたような美しく、芸術的な模様となってその技術が受け継がれています。名前の由来は、餅を作る過程で牛の背中のように丸めるからという説があります。

- ア 柏もち
- イ 笹もち
- ウ べごもち
- エ きんかもち

問 50 「あおもり食のエリア」の登録料理の中で、「奥津軽食のエリア」にふさわしくない料理を選びなさい。

- ア 十三湖しじみラーメン
- イ 黒石つゆやきそば
- ウ ごしょ山宝汁
- エ 激馬かなぎカレー

