

2023 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

2023年度 あおもり食育検定問題

第1章 青森県の気候・風土・歴史（2問）

問1 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9,645.95k m²で、全国で第（ A ）位となっており、雄大な自然に恵まれています。日本海、（ B ）及び太平洋と三面を海に囲まれ、海流がぶつかり合い、豊かな漁場がつくられています。

- | | | |
|---|-----|----------|
| ア | A 6 | B オホーツク海 |
| イ | A 6 | B 津軽海峡 |
| ウ | A 8 | B オホーツク海 |
| エ | A 8 | B 津軽海峡 |

問2 県南地方はスルメイカやサバなどの漁業が盛んな地域であるが、その中心となっている港を選びなさい。

- | | |
|---|-----|
| ア | 青森港 |
| イ | 八戸港 |
| ウ | 津軽港 |
| エ | 大湊港 |

2023年度 あおもり食育検定問題

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 若い世代や高齢者に対する食育
- イ 企業における食育
- ウ 食品ロスの削減等環境に配慮した食育
- エ 共食の推進による 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 働き世代の満足度を高める効果がある
- イ 様々な健康問題につながることもある
- ウ 共通点は好きな時に好きなものだけ食べること
- エ 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 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、販売段階において日常的に大量に廃棄されている
- イ 青森県民1人1日当たりでは、茶碗約2.5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、外食産業では「食べ残し」が最も多くなっている
- エ 発生要因を見ると、食品製造業と小売業では「消費・賞味期限切れ」が最も多くなっている

問6 食育に関する用語で誤っている説明を選びなさい。

- ア 「ゴミヘルズ」とは青森県食品ロス削減キャラクターである
- イ 「エシカル消費」とは人や社会、地域、環境に配慮した消費行動のことである
- ウ 「てまえどり」とはすぐに使うものは陳列棚の手前から取って購入することである
- エ 「3つのきる」とはSDGs・食品ロス削減を行うための3つのコツである

2023年度 あおもり食育検定問題

問7 () に当てはまる語句を選びなさい。

青森県の食育目標である。『健康で活力に満ちた「くらし」と()な「食」(食料生産、食料消費、食文化)の実現』

- ア 安全・安心
- イ 持続可能
- ウ 衛生的
- エ コミュニティ

問8 食育推進の指標に「野菜の摂取量(成人)」がある。目標値を350gとしていますが、平均あと何g不足していると言われているか。

- ア 20g
- イ 30g
- ウ 50g
- エ 100g

問9 青森県が定める「食育月間」は、ふた月あります。1つ目は6月ですが、2つ目は何月でしょうか。

- ア 4月
- イ 8月
- ウ 10月
- エ 11月

問10 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する検定を何といますか。

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

2023年度 あおもり食育検定問題

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 青森県の食に関する健康問題である肥満について正しいものを選びなさい。

- ア 青森県の成人の肥満者（BMI 25 以上の人）の割合は全国と比較して男性で高くなっている
- イ 令和元年度の肥満傾向児の割合は、男女ともにすべての学年で全国より高い
- ウ 肥満傾向児とは性別、年齢別、身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度 25% 以上のもの
- エ 日本ではウエスト周囲径が男性 85 cm、女性 90 cm 以上で血圧・血糖・脂質の基準値が外れると「メタボリックシンドローム」と診断される

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」を組み合わせ食べてみましょう（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

2023年度 あおもり食育検定問題

問 14 若い世代の食生活の傾向に関する説明について、()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 乳製品・果物
- ウ 野菜・たんぱく質
- エ 野菜・果物

問 15 減塩のコツについて、正しいものを選びなさい。

- ア うまみ、しょうゆ・ソースを利用する
- イ 酸味を利用する
- ウ 香ばしい焦げの風味を避ける
- エ 料理はしっかりと冷たくする

問 16 野菜（料理）の特徴について誤っているものを選びなさい。

- 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、循環器疾患やがんなどの生活習慣病を予防する働きがある
- ウ 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
- エ 同じ種類であっても一日350gの野菜を食べることが望ましい

問 17 青森県の魚介類の消費量について正しいものを選びなさい。

- ア 総務省の家計調査によると、青森県は魚介類消費量全国1位となっている
- イ 10年前と比較すると、魚介類全般の消費額は1世帯当たり約5,000円減少している
- ウ 魚介類消費量は全国的かつ全世代で減少傾向にあり、特に20代以下の消費量が少ない
- エ 魚介類を比較的多く食している地域であるが、平成20年に肉類の消費量の方が多くなった

2023年度 あおもり食育検定問題

問 18 あおもり型食生活指針の内容について適切でないものを選びなさい。

- ア. バランスのよい食生活で適正体重を維持しましょう
- イ. 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
- ウ. あおもりの郷土料理を楽しみましょう
- エ. あおもりの環境に優しい食生活を心がけましょう

第4章 食の安全・安心（8問）

問 19 感染型食中毒の腸炎ビブリオの増殖を予防するために、調理前に行うとよいことを選びなさい。

- ア 海水で洗う
- イ 真水で洗う
- ウ 日光に当てる
- エ 乾燥させる

問 20 令和4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を選びなさい。

- ア 家庭
- イ 旅館
- ウ 飲食店
- 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。細菌の増殖がゆるやかな温度帯を選びなさい。

- 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を選びなさい。

- ア 生産者名
- イ 内容量
- ウ 消費期限
- エ 原産地

2023年度 あおもり食育検定問題

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を選びなさい。

- ア カルシウム
- イ 脂質
- ウ 食物繊維
- エ 鉄

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選びなさい。

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

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を選びなさい。

- ア ゼラチン
- イ アーモンド
- ウ 落花生
- エ ごま

問 26 食品中の放射性セシウムの基準値は飲料水、牛乳、乳児用食品、一般食品の4つの食品区分ごとに設定されています。牛乳の基準値を選びなさい。

- ア 10 ベクレル/kg
- イ 50 ベクレル/kg
- ウ 100 ベクレル/kg
- エ 150 ベクレル/kg

第5章 食事のマナー（6問）

問 27 日本料理のマナーで正しいものを選びなさい。

- ア 汁の多いものは器を手にとって食べる
- 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 日本料理の会席料理において床の間がある場合、主人の座る座席の位置を選びなさい。

- ア 床前
- イ 床脇のある方
- ウ 下座
- エ 床脇のない方

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、箸で器を引き寄せる使い方を意味するのはどれか、選びなさい。

- ア 舐^ねり箸
- イ 探^{さぐ}り箸
- ウ 迷^{まよ}い箸
- エ 寄せ^よ箸

問 30 西洋料理のマナーで誤っているものを選びなさい。

- 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、グラスを持ち上げる
- ウ カトラリーは、外側から内側に向かって使う
- 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

2023年度 あおもり食育検定問題

問 31 西洋料理の食器類のセッティングで正しいものを選びなさい。

- 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、その左上にフォークを置く
- ウ グラス類は左側に配置する
- エ パン皿はナイフの並べられた右側に置く

問 32 中国料理のマナーで誤っているものを選びなさい。

- ア 回転台は料理を取ったら、ゆっくり時計回りに回す
- イ 北京ダックは手を使って食べる
- ウ 麺はレンゲを上手にを使って箸で食べる
- エ 担々麺などの汁そばは、器を持ち上げて食べる

第6章 青森県の農林水産業（10問）

問 33 令和2年度における、全産業に占める農林水産業の就業者数の割合は、全国平均では3.7%ですが、青森県の全産業に占める農林水産業の就業者数の割合を選びなさい。

- ア 5.2%
- イ 11.2%
- ウ 19.2%
- エ 25.2%

問 34 令和5年に全国デビューを迎える米の新品種を選びなさい。

- ア まっしぐら
- イ つがるロマン
- ウ 青天の霹靂
- エ はれわたり

問 35 令和3年の農産物生産量において、青森県が生産量全国第1位となっている農産物の組み合わせを選びなさい。

- ア りんご・にんにく・ごぼう
- イ りんご・にんにく・ながいも
- ウ にんにく・ながいも・ごぼう
- エ にんにく・ながいも・だいこん

問 36 「こかぶ」について、私たちが普段食べている白い部分を選びなさい。

- ア 種
- イ 根
- ウ 茎
- エ 葉

2023年度 あおもり食育検定問題

問 37 青森県独自のさくらんぼ品種「ジュノハート」の説明で、誤っているものを選びなさい。

- ア 果皮色がルビー色をしている
- イ 甘味が強い
- ウ 果実がハート形をしている
- エ 青森県内だけで販売されている

問 38 青森シャモロックの飼育規準で、誤っているものを選びなさい。

- ア 日本農林規格で定める地鶏の飼育規準とは別に定めている
- イ 素ビナの在来種由来血液割合は 75%
- ウ 雄の飼育期間は 100 日
- エ 28 日齢以降、1 m²当たり 10 羽以下で飼育

問 39 脂肪が少ない赤身肉が特徴で、一般の和牛に比べてうま味成分のグルタミン酸やイノシン酸が多く含まれており、八甲田山麓などの大自然の中で育てられている牛を選びなさい。

- ア あおもり十和田湖和牛
- イ あおもり倉石牛
- ウ 日本短角種
- エ 黒毛和種

問 40 令和 2 年の青森県の魚種別生産量で、2 番目に多いものを選びなさい。

- ア イワシ類
- イ イカ類
- ウ ホタテガイ
- エ マグロ類

問 41 魚や貝などの子ども（稚魚や稚貝）を育てて海に放流し、大きく育ててから獲る漁業を選びなさい。

- ア 沖合漁業
- イ 沿岸漁業
- ウ つくり育てる漁業
- エ 栽培漁業

2023年度 あおもり食育検定問題

問 42 人体にきわめて安全な素材であるとされ、化粧品や機能性食品などに加工されているものを選びなさい。

- ア カシス
- イ アピオス
- ウ ガマズミ
- エ サケ鼻軟骨

第7章 地産地消と郷土料理（8問）

問 43 地産地消を進めることにより、期待できない効果はどれか。次の中から選びなさい。

- ア 生産者の「顔が見える」ことにより生産状況が確認でき安全安心である
- イ 生産者にとっては、消費者ニーズに対応した生産が展開できる
- ウ 食品ロスが減少する
- エ 食生活を見直して健康づくりができる

問 44 青森県では地産地消の取組みの一環として「ふるさと産品給食の日」を実施しています。
次の文章の（ ）の中に当てはまる語句を選びなさい。

学校給食や保育所、病院、（ A ）施設などの給食において、なるべく地元の（ B ）を活用したものを提供する日で、この日は食べ残しが少なくなる傾向が見られます。

- ア A 高齢者 B 野菜
- イ A 福祉 B 野菜
- ウ A 高齢者 B 食材
- エ A 福祉 B 食材

問 45 食料の輸送距離が長くなれば輸送に必要な燃料も多くなり、二酸化炭素の排出など地球環境にかかる負荷も増大していきます。その負荷を把握するための指標を次の中から選びなさい。

- ア フードマイスター
- イ フードマイレージ
- ウ フードプロセッサー
- エ フードバンク

問 46 食塩の摂取量を減らすための方法として、「だしの活用」があります。青森県のだしの素材として誤っているものを、次の中から選びなさい。

- ア しいたけ
- イ 煮干し
- ウ あごだし
- エ シャモロック

2023年度 あおもり食育検定問題

問 47 () の中に当てはまる語句を次の中から選びなさい。

津軽地方の郷土料理として、冬を代表する魚である () のアラまで使い、大根やにんじんと一緒に煮込み、味噌や塩で味付けした青森の代表的な郷土料理があります。

- ア マグロ
- イ サケ
- ウ タラ
- エ ワカサギ

問 48 下北地方には、端午の節句によく作られたお菓子があります。その昔、草を束ねたような「タバネ」模様で、色も白と黒の2色でしたが、現在は自然の食品の色を使って作っているものですが、それを何というか。次の中から選びなさい。

- ア けいらん
- イ いももち
- ウ べごもち
- エ くしもち

問 49 () の中に当てはまる語句を次の中から選びなさい。

南部地方の郷土料理として有名なせんべい汁があります。鶏肉や野菜、きのこなどの具をたっぷり入れただしに汁に南部せんべいを割り入れて煮込んで食べる料理ですが、昔は村の青年たちの集まりや() 仕事の時に作って食べた野外料理だったそうです。

- ア 山
- イ 海
- ウ 畑
- エ 野

2023年度 あおもり食育検定問題

問 50 () の中に当てはまる語句を次の中から選びなさい。

青森県では、地元の人に愛されている郷土料理やご当地グルメなど、地域ならではの「食」を「あおもり () のエリア」登録料理として情報発信しています。

- ア 食育
- イ 食材
- ウ 食品
- エ 食

2023年度 あおもり食育検定 解答記入用紙

受 検 番 号	氏 名

- ・受検番号、氏名を記入して下さい。
- ・訂正する時は、消しゴムで完全に消して下さい。
- ・解答は解答欄のア～エの一つだけに○をつけてください。(2つ以上に○をつけた場合は無効になります。)

第1章 青森県の気候・風土・歴史

問1	ア	イ	ウ	エ
問2	ア	イ	ウ	エ

第2章 青森県における食育の取組

問3	ア	イ	ウ	エ
問4	ア	イ	ウ	エ
問5	ア	イ	ウ	エ
問6	ア	イ	ウ	エ
問7	ア	イ	ウ	エ
問8	ア	イ	ウ	エ
問9	ア	イ	ウ	エ
問10	ア	イ	ウ	エ

第4章 食の安全・安心

問19	ア	イ	ウ	エ
問20	ア	イ	ウ	エ
問21	ア	イ	ウ	エ
問22	ア	イ	ウ	エ
問23	ア	イ	ウ	エ
問24	ア	イ	ウ	エ
問25	ア	イ	ウ	エ
問26	ア	イ	ウ	エ

第6章 青森県の農林水産業

問33	ア	イ	ウ	エ
問34	ア	イ	ウ	エ
問35	ア	イ	ウ	エ
問36	ア	イ	ウ	エ
問37	ア	イ	ウ	エ
問38	ア	イ	ウ	エ
問39	ア	イ	ウ	エ
問40	ア	イ	ウ	エ
問41	ア	イ	ウ	エ
問42	ア	イ	ウ	エ

第3章 食と健康

問11	ア	イ	ウ	エ
問12	ア	イ	ウ	エ
問13	ア	イ	ウ	エ
問14	ア	イ	ウ	エ
問15	ア	イ	ウ	エ
問16	ア	イ	ウ	エ
問17	ア	イ	ウ	エ
問18	ア	イ	ウ	エ

第5章 食事のマナー

問27	ア	イ	ウ	エ
問28	ア	イ	ウ	エ
問29	ア	イ	ウ	エ
問30	ア	イ	ウ	エ
問31	ア	イ	ウ	エ
問32	ア	イ	ウ	エ

第7章 地産地消と郷土料理

問43	ア	イ	ウ	エ
問44	ア	イ	ウ	エ
問45	ア	イ	ウ	エ
問46	ア	イ	ウ	エ
問47	ア	イ	ウ	エ
問48	ア	イ	ウ	エ
問49	ア	イ	ウ	エ
問50	ア	イ	ウ	エ