

2024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 青森県と同緯度に位置する世界の都市として誤っているものを選びなさい。

- ア 北京
- イ ロサンゼルス
- ウ ローマ
- エ マドリード

問2 青森県の津軽半島北部に位置する大和しじみの主産地を選びなさい。

- ア 小川原湖
- イ 十三湖
- ウ 十二湖
- エ 陸奥湾

2024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 「こ食」について、適切でないものを選びなさい。

- ア 子どもだけで食べることで、自立心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4 食育に対する県民の意識について、「食育」をしていない理由として最も多かった理由を選びなさい。

- ア 現在の食生活に問題はないから
- イ 食生活への関心はあるが、仕事等で忙しいから
- ウ 食生活への関心はあるが、食費を安くすることが重要だから
- エ 活動や行動を起こしたくても、情報が入手できないから

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」の段階のみで日常的に廃棄されている
- 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 発生要因をみると、食品製造業と食品卸売業では「汚損・破損などによる規格外品」が最も多くなっている
- エ 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

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 エシカル消費とは人や社会、地域、コスト削減に配慮した商品やサービスを選んで消費すること
- イ 認証ラベルつきの商品を購入すること
- ウ 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
- エ 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

2024年度 あおもり食育検定問題

問7 「てまえどり」の実践で正しいものを選びなさい。

- ア 新鮮なものを手に入れるため、できるだけ陳列棚の奥の方の商品を選ぶ
- イ すぐ使う商品は、陳列棚の前の方の商品を選ぶ
- ウ 陳列棚の奥の商品を選び、期限に余裕のあるうちに消費する
- エ すぐ使わない商品でも、期限が新しい商品から選ぶ

問8 青森県の食育目標を実現するために、3つの基本方針を設定している。基本方針に含まれていないものを選びなさい。

- ア 青森の「食」を支える環境づくり
- イ 青森県の農林水産業を支える人材育成
- ウ ライフステージや暮らし方・働き方に対応した食育の推進
- エ 健全で充実した食生活の実現

問9 栄養教諭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。

学校における食に関する指導を進める上で、中核的な役割を担う教員である。教育に関する資質と栄養に関する専門性を併せ持つ職員として、「（ ）に関する指導」と「学校給食の管理」をその職務としています。

- ア 栄養
- イ 調理
- ウ 食
- エ 健康

問10 青森県が定める「食育月間」は、ふた月ある。1つ目は6月ですが、2つ目は何月か選びなさい。

- ア 4月
- イ 8月
- ウ 10月
- エ 11月

第3章 食と健康（8問）

問11 青森県と全国との年齢ごとの生存数を比べてみると、格差の大きい男性では、生存数の格差は（A）から開き始めます。（A）にあてはまるものを選びなさい。

- ア 30代後半
- イ 40代前半
- ウ 40代後半
- エ 50代前半

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 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 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
- イ 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女ともに高くなっている
- ウ 令和元年度の肥満傾向児の割合は、男子ですべての学年で全国より高い
- エ 日本ではウエスト周囲径が男性85cm、女性90cm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14 「内臓脂肪型肥満」について誤っているものを選びなさい。

- ア 内臓のまわりに脂肪が過剰に蓄積しているタイプの肥満である
- イ 若い女性に多くみられる肥満である
- ウ 上半身に多く脂肪がつく肥満である
- エ 「リンゴ型肥満」とも呼ばれる肥満である

2024年度 あおもり食育検定問題

問 15 高齢者の「フレイル（虚弱）」について正しいものを選びなさい。

- ア フレイルとは年齢を重ね、心身の働きや社会的つながりが強固になった状態である
- イ フレイル予防のポイントは「食事」「運動」「会話」「社会奉仕」である
- ウ フレイル予防のためには「主食」をしっかり食べることが大切である
- エ フレイル予防のために、朝・昼・晩、3食しっかり食べることが大切である

問 16 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 17 減塩のコツについて、正しいものを選びなさい。

- ア うまみ、辛味、甘味を利用する
- イ 油脂での香りとコクを避ける
- ウ 味付けにメリハリをつける
- エ 食物繊維、カリウムを含む食品を避ける

問 18 野菜（料理）について誤っているものを選びなさい。

- ア 同じ種類の野菜を一日 350 g 食べることが望ましい
- イ 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
- ウ 350 g の野菜を調理すると、小皿（小鉢）5 皿分位の料理になる
- エ 摂取することで身体の調子を整えることに期待できる

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 黄色ブドウ球菌
- ウ セレウス菌
- エ 腸炎ビブリオ

問 20 令和5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次のうちどれか。

- 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。細菌の増殖が停止する温度は次のうちどれか。

- ア 10℃以下
- イ 5℃以下
- ウ -5℃以下
- エ -15℃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

2024年度 あおもり食育検定問題

問 23 加工食品には「消費期限」または「賞味期限」のどちらかを表示することが原則となっています。次のうち「消費期限」の説明として正しいのはどれか。

- ア おいしく食べることができる期限である
- イ 弁当や総菜などの劣化が早い食品に記載される
- ウ 製造された日のことである
- エ この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない

問 24 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 たんぱく質
- イ 鉄
- ウ 食物繊維
- エ カルシウム

問 25 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の省庁か。

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

問 26 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 カシューナッツ
- イ アーモンド
- ウ ごま
- エ くるみ

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 取った食器の蓋は、器の横に裏返して置く
- イ 刺身の盛り皿を手にとって食べる
- 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 尾頭付きの魚は、頭が右になるように配膳する

問 28 （ ）に当てはまる語句を選びなさい。

和食の基本は（ ）とされています。主食であるご飯が左手前、汁物が右手前、右奥に主菜、左奥に副菜、中央に副々菜が配置されます。

- ア 一汁一菜
- イ 一汁二菜
- ウ 一汁三菜
- エ 一汁四菜

問 29 西洋料理のマナーで誤っているものを選びなさい。

- ア 飲み物を注いでもらう時は、グラスは持ち上げない
- イ スープは音を出してすすらない
- 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 西洋料理のマナーで正しいものを選びなさい。

- ア スマートフォンをテーブルの上に置く
- イ 椅子の右側にたち、椅子が引かれたら間に入り振り返らずに座る
- ウ 中座する時は、ナプキンがテーブルの上に置く
- エ 食事中、ナイフとフォークを置くときは、お皿に八の字にかける

2024年度 あおもり食育検定問題

問 31 中国料理の円卓において上座の位置を選びなさい。

- ア 出入口からいちばん近い席
- イ 出入口からいちばん遠い席
- ウ 出入口から向かって右側
- エ 出入口から向かって左側

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

2024年度 あおもり食育検定問題

第6章 青森県の農林水産業（10問）

問33 令和4年の青森県の農業産出額として正しいものを選びなさい。

- ア 1,956 億円
- イ 2,377 億円
- ウ 3,168 億円
- エ 4,464 億円

問34 令和5年に全国デビューを迎えた米の新品種「はれわたり」の説明として正しいものを選びなさい。

- ア 軟らかく粘りが強い
- イ 粘りとキレのバランスが良い
- ウ さっぱりとしたおいしさ
- エ 主力品種で業務用米として人気

問35 にんじん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。

にんじんはβ-カロテンが豊富で、体内で（A）に変換され、抗酸化作用による生活習慣病の予防に効果があるとされています。β-カロテンは（B）に多く含まれており、油と一緒に摂取することで吸収が高まります。

- ア A ビタミンA B 芯の部分
- イ A ビタミンA B 皮に近い果肉部分
- ウ A ビタミンC B 芯の部分
- エ A ビタミンC B 皮に近い果肉部分

問36 青森県において、西洋なし「ゼネラル・レクラーク」の産地化にいち早く取り組んだ市町村を選びなさい。

- ア 青森市
- イ 鶴田町
- ウ 南部町
- エ 田舎館村

2024年度 あおもり食育検定問題

問 37 青森県の主に県南地方で栽培される伝統野菜で、誤っているものを選びなさい。

- ア 糠塚きゅうり
- イ 一町田せり
- ウ 南部太ねぎ
- エ 食用ぎく

問 38 「青森シャモロック」の説明として正しいものを選びなさい。

- ア 20 年もの歳月をかけて育成された青森県の特産地鶏である
- イ 父親は速羽性横斑プリマスロック、母親は横斑シャモである
- ウ 飼育期間は 75 日程度である
- エ 誰でも自由に飼育することができる

問 39 令和 4 年の青森県の魚種別漁獲量又は生産量のうち、全国 1 位となっているものを選びなさい。

- ア ホタテガイ
- イ クロマグロ
- ウ シラウオ
- エ シジミ

問 40 青森県における冬が旬の魚介類で、誤っているものを選びなさい。

- ア マダラ
- イ キアンコウ
- ウ ホヤ
- エ ホッキガイ

2024年度 あおもり食育検定問題

問 41 「青い森紅サーモン」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。

青い森紅サーモンは県産の（A）とりんごを含み、脂肪分を低く抑えた専用の餌を与え、（B）で養殖されています。旨味が強く、（C）が特徴です。

- | | | | | | | |
|---|---|------|---|--------|---|------------|
| ア | A | にんにく | B | 河川水や湧水 | C | 程よい脂乗り |
| イ | A | にんにく | B | 津軽海峡 | C | しっかりとした脂乗り |
| ウ | A | ごぼう | B | 河川水や湧水 | C | 程よい脂乗り |
| エ | A | ごぼう | B | 津軽海峡 | C | しっかりとした脂乗り |

問 42 ビタミンCやアントシアニンを豊富に含む機能性食品は、次のうちどれか選びなさい。

- ア アピオス
- イ カシス
- ウ ガマズミ
- エ トウガラシ（清水森ナンバ）

第7章 地産地消と郷土料理（8問）

問 43 地産地消とはどういう意味か。（ ）の中に当てはまる言葉を選びなさい。

地産地消とは、地域で（ A ）された農水畜産物を地域で（ B ）する取り組みを
いいます。地産地消を進めることにより、（ A ）者と（ B ）者が結びつき、さま
ざまな効果が生まれます。

- ア A 生産 B 販売
- イ A 加工 B 消費
- ウ A 生産 B 消費
- エ A 消費 B 廃棄

問 44 フードマイレージとは「食料の輸送距離」のことですが、その求め方として正しい答え
を次の中から選びなさい。

- ア 食料の輸入量×輸入距離
- イ 食料の輸出量×輸出距離
- ウ 食料の輸送量×輸送距離
- エ 食料の運送料×運送距離

問 45 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 65.8%と高い状
況ですが、利用率が最も低いものは次のうちどれか選びなさい。

- ア いも類・野菜
- イ 水産物
- ウ 果実
- エ 豆類

2024年度 あおもり食育検定問題

問 46 「ふるさと産品給食の日」について、次の文章を読んで（ ）の中にあてはまる言葉を選びなさい。

学校給食や保育所、病院、福祉施設などの給食において、なるべく（ A ）の食材を活用したものを提供する日です。学校給食では（ B ）や栄養教諭が工夫して食材の活用に取り組んでいます。

- ア A 地元 B 調理師
- イ A 地域 B 栄養士
- ウ A 地域 B 調理師
- エ A 地元 B 栄養士

問 47 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ており、販売金額も伸びてきていますが、令和4年度の総販売額はどれか。次の数字から選びなさい。

- ア 95 億円
- イ 105 億円
- ウ 115 億円
- エ 125 億円

問 48 食塩の摂取量を減らすための方法として、青森県が推奨している「だし活」がありますが、青森県のだしの素材としてふさわしくないものを、次の中から選びなさい。

- ア 煮干し
- イ あごだし
- ウ しいたけ
- エ しじみ

2024年度 あおもり食育検定問題

問 49 次の文章を読んで、() の中に当てはまる言葉を選びなさい。

南部地方は夏にヤマセが吹き、稲作には非常に厳しい気象条件となっているため、
() をメインとした畑作地帯が広がっています。

- ア いも類
- イ そば
- ウ にんにく
- エ 根菜類

問 50 下北地方には冠婚葬祭に欠かせない郷土料理があります。あんこ入りのだんごにしょうゆ味の汁をかけたものですが、甘いあんこしょうゆという組み合わせが、絶妙にマッチしています。この郷土料理の名前を次の中から選びなさい。

- ア けいらん
- イ 白玉だんご
- ウ 小豆バット
- エ いちご煮