

第11回 食生活プランナー2級検定試験

食生活の基本

問題

主催：(財)食料農商交流協会

問題1. 次の文章の空欄にあてはまる最も適切な語句を、解答欄に記入しなさい。

生活習慣病とは、体に悪い生活習慣が要因となって発症したり、進行したりする生活に密着した病気のことである。(①)は、自覚症状はほとんどないが、放置すると血管が硬くなる動脈硬化になり、後に狭心症や心筋梗塞などの発作を起こす。一般的には(②)を控えることが大切とされている。

(③)は、血液中のコレステロールや中性脂肪が多過ぎる病気で、特に悪玉コレステロールが多過ぎると血管の壁につき、動脈硬化を招く。脳卒中は、脳の血管がつまったり(脳梗塞)、破れたり(脳出血)してその先の細胞が死んでしまい、意識を失ったり半身マヒになったりする。

糖尿病は、(④)の働きが悪くなる病気で、神経障害や網膜症、腎症の合併症を引き起こす。カロリーの取り過ぎに注意する。

これらの生活習慣病に深く関係しているのが(⑤)であり、その程度を表す指標としてBMIが使用されている。厚生労働省ではその改善を呼びかけている。

問題2. 次の文章にあてはまる最も適切なミネラルの名称を、解答欄に記入しなさい。

- ①過剰なナトリウムを体外に排出させる働きや、心拍を安定させ脳卒中を予防する働きがある。
- ②タンパク質の代謝に関与している。血糖値の調整に必要なインスリンを構成する。
- ③甲状腺の働きを高めるとともに、新陳代謝を促進するとされる。
- ④赤血球の中のヘモグロビンをつくる成分となる。不足すると貧血や目まいを起こすことがある。
- ⑤カルシウムとともに骨や歯の形成、筋肉の収縮、神経系に関与している。

問題3. 次の文章の空欄にあてはまる5大栄養素を解答用紙に記入しなさい。

5大栄養素には、(1)体を構成する働き、(2)体調を整える働き、(3)体温や活動のエネルギーの源となる働きの3つがある。体を構成する働きをするのは、(①)、(②)、(③)、体調を整える働きをするのが、(①)、(③)、(④)、体温や活動のエネルギーの源となるのは、(①)、(②)、(⑤)である。

問題4. 次の文章にあてはまる最も適切な法律名を、解答欄に記入しなさい。

- ①ペットボトルやトレーなどの廃棄物の減量化や再利用を促進するために施行された。ポイントはつくる人、使う人、売る人すべての人々が役割を担うことで効率の良いシステムにすることにある。
- ②この法によれば、顧客の情報を収集する際には、利用目的を明確にし、通知・公表をしなければならない。また、目的以外で利用する場合には本人の同意を得なければならないとされている。
- ③正式名称は「農林物資の規格化および品質表示の適正化に関する法律」であり、「消費者が商品を選ぶときの目安となる情報を提供する」というが趣旨となっている。
- ④目的は、飲食に起因する衛生上の危害の発生を防止し、公衆衛生の向上および増進に寄与することであり、すべての飲食物が対象とされ、添加物を含む販売用の食品の取扱原則（清潔で衛生的であること）が定められている。
- ⑤過大な景品つき販売や虚偽の表示、誇大な広告などがエスカレートすると、顧客の購買動機や商品選択を誤らせるだけでなく、公正な競争が阻害され、結果的に商品の品質低下につながるため、一定の制限が設けられている。

問題5. 次の野菜の切り方に関する文章にあてはまる最も適切な語句を、解答欄に記入しなさい。

- ①輪切りなどにしたものが煮くずれするのを防ぐために、切り口の角を削る。
- ②大根やこんにゃくなどで、火の通りや味のしみ込みを良くしたり食べやすくするために、材料の目立たない部分に切り込みを入れる。
- ③キュウリやニンジンなど細長いものを手前に回しながら斜めに包丁を入れて切る。形は不ぞろいで不恰好だが切り口が多く味がしみ込みやすい。煮物などに適している。
- ④魚などを焼く際に、皮の上から浅く切り込みを入れること。火の通りを良くする効果もある。
- ⑤ゴボウやニンジンなど丸くて細いものを鉛筆を削るような要領で、薄く小さくそぎ落とす。

問題6. 次の文章の空欄にあてはまる最も適切な語句を、下記の中から選びその記号を記入しなさい。

- (①) 料理は、仏教の殺生戒律により食材として肉や魚を使わず、野菜や (②)、湯葉などを多く使う料理で、素食を常とし美食を戒める。
- 本膳料理は、日本料理の正式な膳立てといわれている料理で、汁や菜の数に応じてさまざまな形式があるが、基本は (③) である。
- (④) 料理は、一つの食卓を囲み大皿に盛った料理を分けて食べる。魚が食材の中心であり、肉も使う豪快な料理で、(⑤) 県の郷土料理百選にも選ばれている。

〈語群〉

ア. 魚介	イ. 高知	ウ. 一汁四菜	エ. 卓袱	オ. 懐石
カ. 一汁一菜	キ. 精進	ク. 上海	ケ. 鶏肉	コ. 長崎
サ. 福岡	シ. 一汁三菜	ス. 普茶	セ. 豆腐	ソ. 会席

問題7. 次の文章の空欄にあてはまる最も適切な語句を、下記の中から選びその記号を記入しなさい。

- 鉱工業生産指数や大口電力使用量、商業販売額（小売業）、有効求人倍率など、景気を判断する上で必要となる指標のことを (①) という。
- 円とドル（アメリカ）の関係で、ドルに対する円の供給が需要を下回るとドル (②) 円 (③) となる。日本のスーパーマーケットではアメリカからの輸入品の仕入価格が安くなり、還元セールなどが実施されることがある。
- 物価に関する指標には (④) 物価指数と企業物価指数があり、前者は小売店などで商品を購入する時点での価格による指標、後者は企業間における取引価格による指標である。物価の持続的な上昇のことをインフレーションといい、逆に物価の持続的な下落のことを (⑤) という。

〈語群〉

ア. 家計	イ. 安	ウ. 景気ウォッチャー指数	エ. スタグネーション	オ. 景気動向指数
カ. 景気判断指標	キ. スタグフレーション	ク. 消費	ケ. 低	コ. 消費者
サ. 高	シ. デフレーション			

問題8. 次の文章のうち、日本料理にあてはまるものにはA、西洋料理にはB、中華料理にはCを解答用紙に記入しなさい。

- ①他の料理と比較して、包丁の種類が多い。
- ②広東や四川など、地域によって味や食材が異なる。
- ③各種の皿に盛りつけ、料理により何種類ものナイフ、フォーク、スプーンを使う。
- ④肉汁など各種のソースを重視、ワインもよく使う。
- ⑤塩、醤油、酒が主でニンニクも多い。
- ⑥素材の持ち味を生かすため、淡白な味つけが多い。
- ⑦食材の色や形、盛りつけ方や器により、見た目の美しさを重視する。
- ⑧1つの大皿に盛りつけた料理を、各自が小皿や椀に取り分ける。
- ⑨器の種類が多く、漆器は独特。1膳の箸を全ての料理に使う。器に直接、口をつける。
- ⑩肉類を多く使い、スパイス（香辛料）を効かせる。香りの野菜も多い。

問題9. 次の文章の空欄にあてはまる最も適切な語句を、下記の中から選び、その記号を解答欄に記入しなさい。

近年、食物アレルギーによって、じんましん、湿疹、呼吸困難、嘔吐、腹痛、冷や汗、発熱などの症状をおこす人が増え、社会問題にまで発展している。特定原材料として（ ① ）、（ ② ）、（ ③ ）など7つの品目に表示義務があり、また（ ④ ）、（ ⑤ ）などの18品目が推奨表示とされている。

〈語群〉

- | | | | | |
|--------|------------|--------|-------------|---------|
| ア. イチゴ | イ. サツマ芋 | ウ. サバ | エ. グレープフルーツ | オ. カニ |
| カ. 山芋 | キ. キウイフルーツ | ク. イワシ | ケ. コーヒー | コ. ジャガ芋 |
| サ. 乳 | シ. 緑茶 | ス. タラ | セ. 小麦 | ソ. 小豆 |

問題 10. 次の用語について説明しなさい。

①栄養のバランス

②節分

問題 11. 東日本大震災の影響で節電の重要性が高まっています。節電や省エネルギーを推進するために売場でできる取り組み（売場づくりや食生活上のアドバイスなど）について2つあげ、その内容について具体的に述べなさい。

第11回 食生活プランナー2級検定試験

食品販売プランニング技術
問題

主催：(財)食料農商交流協会

問題1. 次の文章の空欄にあてはまる最も適切な語句を下記の中から選び、その記号を解答欄に記入しなさい。

有機農産物とは、播種または植付け前（ ① ）年以上（多年生作物においては最初の収穫前3年以上）の間、堆肥などによる土づくりを行ったほ場において生産されたものとされている。

また、有機農産物使用加工食品は、（ ② ）及び水の重量を除いた原材料のうち、有機農産物及び有機農産物使用加工食品以外の原材料の占める割合が（ ③ ）%以下であって、（ ④ ）の使用が必要最小限のものをいう。

いずれも農林水産大臣が認定した登録認定機関による認定を受けた場合にのみ認定マークが与えられ、「有機」や「（ ⑤ ）」の表示が許される。

〈語群〉

- | | | | | |
|-------|--------|----------|-----------|---------|
| ア. 1 | イ. 2 | ウ. 糖分 | エ. オーガニック | オ. 化学肥料 |
| カ. 農薬 | キ. 無添加 | ク. 3 | ケ. 特別栽培 | コ. 4 |
| サ. 食塩 | シ. 5 | ス. 食品添加物 | セ. 10 | ソ. 油脂 |

問題2. 次の文章の空欄にあてはまる最も適切な語句を、下記の中から選びその記号を解答欄に記入しなさい。

安全性が問われている食品に遺伝子組み換え農作物（食品）があるが、遺伝子組み換え技術は、農業の分野で大きく3つの利点あげられている。

- (1) 農業の3つの敵といわれている（ ① ）や病気、（ ② ）を効果的に防ぐことができる。
- (2) 栄養価の高い作物や、加工しやすい作物など、消費者や食品加工をする人に利点のある作物を開発することができる。
- (3) （ ③ ）に強い性質、乾燥した土地に強い性質、塩分の多い砂漠や海沿いなどにも生きていられるような性質を加えることによって、農業を営むことのできる土地の面積を大幅に増やすことができる。

現在、わが国で認められている遺伝子組み換え農作物は（ ④ ）、（ ⑤ ）などである。

〈語群〉

- | | | | | |
|-------|-------|--------|---------|-----------|
| ア. 小麦 | イ. 強風 | ウ. 干ばつ | エ. 米 | オ. 洪水 |
| カ. 寒さ | キ. 大雨 | ク. ブドウ | ケ. 雑草 | コ. トウモロコシ |
| サ. 小豆 | シ. 害虫 | ス. 暑さ | セ. ジャガ芋 | ソ. 日照不足 |

問題3. 次の食中毒に関する文章の空欄にあてはまる最も適切な語句を、解答欄に記入しなさい。

- O-157 や O-111 は、病気を引き起こす腸管出血性（ ① ）の1種で、わずかの菌数で感染を引き起こす。熱に弱いが、冷蔵庫くらいの低温では十分繁殖する。
- （ ② ）は、切り傷やニキビ、ふけ、頭髪、ほこりなどから感染する。不衛生な状況でつくられた食品内で菌が毒素を産出しこれを食べて中毒が起こる。帽子やマスクの着用を徹底し、指などに切り傷がある場合は作業を禁止する。
- （ ③ ）は、汚染された魚介類を生で食べて食中毒を起こす。海水を好み、熱や真水に弱い。極めて短時間で繁殖する。
- （ ④ ）は、畜肉や卵、ネズミの糞尿、ハエ、ゴキブリなどから感染する。熱に弱いが、低温や乾燥には強い。ネズミの駆除や鶏糞のついた卵の調理には十分注意が必要である。
- （ ⑤ ）は、土壌の中に広く分布し、人の体内では増殖せず、その産出した毒素で中毒を起こす。発生病数は少ないが、半数の患者は死亡する。ハム、野菜、瓶詰、缶詰、発酵食品などから感染する。

問題4. 次の文章の内容にあてはまる最も適切な語句を、下記の中から選びその記号を解答欄に記入しなさい。

農林水産省の「加工食品品質表示基準」の定義によれば、（ ① ）期限は、「定められた方法により保存した場合において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日」をいう。ただし、当該期限を超えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあるものとする。

また（ ② ）期限は、「定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日」とされている。

食品添加物は、食品衛生法では、「食品の製造過程で、または食品の加工や（ ③ ）の目的で食品に添加、混和などの方法によって使用するもの」とされている。（ ④ ）は、水と油を均一に混ぜ合わせる働きがあり、（ ⑤ ）は、食品に滑らかな感じや粘り気を与え分離を防止する働きがある。

〈語群〉

- | | | | | |
|---------|--------|---------|--------|-------|
| ア. 増粘剤 | イ. 保存料 | ウ. 販売可能 | エ. 膨張剤 | オ. 安全 |
| カ. かんすい | キ. 輸送 | ク. 品質保持 | ケ. 賞味 | コ. 着色 |
| サ. 消費 | シ. 乳化剤 | ス. 保存 | セ. 販売 | ソ. 発色 |

問題5. 次の各小売業態と最も関係の深い語句を下記の語群から選び、その記号を解答欄に記入しなさい。

- ①コンビニエンスストア ②ドラッグストア ③ホームセンター
④カテゴリーキラー ⑤ショッピングセンター

〈語群〉

- ア. ディスカウント イ. キーテナント ウ. 深い品揃えと破壊的な低価格
エ. セルフサービス オ. D I Y カ. 利便性と必需品に絞った品揃え
キ. 100円 ク. ヘルス&ビューティー ケ. 主婦の店 コ. アウトレット

問題6. 次の文章の空欄にあてはまる最も適切な語句を、解答欄に記入しなさい。

- (①) とは、売場のボリューム感を飛躍的に高め、購買を促進させるための、陳列の基本中の基本となる陳列技術である。(①) により売場に整然としたイメージをつくることで、(②) の効果を高めることができる。
- (③) マーチャンダイジングとは、セルフサービス型の店舗において、販売スペースを最大限、かつ有効に活用し、お客さまの視線を引きながら、購買を促す(④) 手法や売場づくりの手法のことである。つまり、(③) マーチャンダイジングは、店内に入店したお客さまを、いかに回遊させ、売場に導き、またコーナーに寄せ、商品を手にとらせるか、ということを経営的に行うことをいう。特にレイアウト技術や、(④)、演出は、お客さまにまず“(⑤)”していただくための技術であるといっても過言ではない。

問題7. 次の歳時や古くからの習慣に関する文章の空欄にあてはまる最も適切な語句を、解答欄に記入しなさい。

- ・ 節分では近年は恵方巻きを丸かぶりする行事が各地に広まっているが、古くからは年の数だけ（ ① ）を食べる習慣がある。
- ・ ひな祭りは女の子の成長を祝う桃の節句であり、ひな人形飾りには（ ② ）酒や菱餅などが供えられる。
- ・ こどもの日は男の子の成長を祝う（ ③ ）の節句であり、柏餅やちまきを食べ、菖蒲湯に入る習慣がある。
- ・ 十五夜などのお月見には月見団子やすすきに加え、その年に収穫された（ ④ ）などが供えられる。
- ・ 還暦は満（ ⑤ ）歳を祝う賀寿であり、魔除けの色とされる赤色の身につけるものが贈られる。

問題8. 次の文章の空欄にあてはまる最も適切な語句を下記の中から選び、その記号を解答欄に記入しなさい。

食育の認知度も徐々に高まり、売場においては食育を意識したプロモーションも重要になってきている。政府の第2次食育推進基本計画における、食育の推進に当たっての目標項目は以下の通りである。

- (1) 食育に関心を持っている国民の割合の増加
- (2) 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「(①)」の回数の増加
- (3) (②)を欠食する国民の割合の減少
- (4) 学校給食における(③)を使用する割合の増加
- (5) 栄養バランス等に配慮した食生活を送っている国民の割合の増加
- (6) (④)の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している国民の割合の増加
- (7) よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合の増加
- (8) 食育の推進に関わるボランティアの数の増加
- (9) 農林漁業体験を経験した国民の割合の増加
- (10) 食品の(⑤)に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加
- (11) 推進計画を作成・実施している市町村の割合の増加

〈語群〉

- | | | | | |
|---------|------------|--------|---------|-------|
| ア. 大豆食品 | イ. 製造 | ウ. 肥満度 | エ. 同食 | オ. 朝食 |
| カ. 給食 | キ. 内臓脂肪症候群 | ク. 栄養素 | ケ. 乳製品 | コ. 共食 |
| サ. 肉食 | シ. 糖尿病 | ス. 安全性 | セ. 地場産物 | ソ. 昼食 |

問題9. 次の旬の食材を使ったメニューと、そのメニューに関連した商品1つずつあげ、解答欄に記入しなさい。

旬の食材	サツマ芋	マツタケ	サケ	カキ（牡蠣）
メニュー				
関連商品				

問題10. 次の用語について説明しなさい。

①栄養機能食品

②平台配列（展開）

問題11. シルバーウィーク（秋の大型連休）をテーマにしたプロモーションを行います。期間とテーマを決め、提案するメニューや展開する商品とその訴求内容について具体的に述べなさい。