



食育検定にチャレンジ！ ～知識編～

1 地元で作られたものを地元で消費することを何というのでしょうか？

() 産地直送 () 地産地消 () 地元消費

2 平成22年度の食料自給率を、カロリーベースでは何%になるのでしょうか？

() 19% () 29% () 39%

3 家族の生活も多様化し、一人で食事をとることも多くなってきています。家族が揃って食事せず、各自ばらばらな時間に食べることを何というのでしょうか？

() 単食 () 孤食 () 独食

4 次の野菜のうち、夏が旬でない野菜はどれでしょうか？

() さやいんげん () トマト () 大根

5 たまねぎはどの部分を食しているのでしょうか？

() 根 () 葉 () 茎

6 かつおを加熱して乾燥させると、かつお節ができます。このかつお節のうまみ成分は何でしょうか？

() グルタミン酸 () イノシン酸 () グアニル酸

7 次のうち、最も傷みやすい肉の種類はどれでしょうか？

ひき肉 スライス肉 ブロック肉

8 次のうち正しい食中毒予防の方法は、いくつありますか？

- ・生肉、生魚等に使用した包丁、まな板、ボールなどの調理器具は、よく洗浄してから次の調理に使う。
- ・生鮮食品や調理後の食品は室温で長時間放置しない。
- ・加熱調理の際は、食品の中心部分まで十分に加熱する。

1つあてはまる 2つあてはまる 全てあてはまる

9 だ液は、よく噛むとたくさん出ますが、1日に出るだ液の量はどのくらいでしょうか？

500ml 1000ml 1500ml

10 たばこをやめると、どのくらいでごはんが「おいしくなった！！」と感じるでしょうか？

3週間 6週間 3か月



食育検定にチャレンジ！ ～知識編～

1 地元で作られたものを地元で消費することを何というでしょうか？

() 産地直送 () 地産地消 () 地元消費

【解説】 地域で生産された農産物を地域で消費することで、消費者に『顔が見える』農産物を購入する機会を提供しています。

2 平成22年度の食料自給率を、カロリーベースでは何%になるでしょうか？

() 19% () 29% () 39%

【解説】 カロリーベースでは前年度 - 1%であり、原因としては、てん菜、小麦、いも類（ばれいしょ・かんしょ）の生産量減少があります。
ちなみに、昭和40年の日本は73%、オーストラリア309%（平成21年）、フランス141%（平成21年）

3 家族の生活も多様化し、一人で食事をとることも多くなってきています。家族が揃って食事せず、各自ばらばらな時間に食べることを何というでしょうか？

() 単食 () 孤食 () 独食

【解説】 家族と一緒に食事を摂ることで、家族とのコミュニケーションも増え「心の栄養」にもなります。また、一人で食べると早食いになったり、人と食事を楽しむことが苦手となります。

4 次の野菜のうち、夏が旬でない野菜はどれでしょうか？

() さやいんげん () トマト () 大根

【解説】 大根の旬は冬です。

5 たまねぎはどの部分を食しているでしょうか？

() 根 () 葉 () 茎

【解説】 たまねぎの普段食べている部分は、葉の下の部分が成長とともに厚みを増して丸くなり、重なり合い、球形になったものです。

6 かつおを加熱して乾燥させると、かつお節ができます。このかつお節のうまみ成分は何でしょうか？

() グルタミン酸 () イノシン酸 () グアニル酸

【解説】 グルタミン酸は昆布、グアニル酸はしいたけです。

7 次のうち、最も傷みやすい肉の種類はどれでしょうか？

() ひき肉 () スライス肉 () ブロック肉

【解説】 肉は空気に触れる面が多ければ多いほど傷みやすくなります。

8 次のうち正しい食中毒予防の方法は、いくつありますか？

- ・生肉、生魚等に使用した包丁、まな板、ボールなどの調理器具は、よく洗浄してから次の調理に使う。
- ・生鮮食品や調理後の食品は室温で長時間放置しない。
- ・加熱調理の際は、食品の中心部分まで十分に加熱する。

() 1つあてはまる () 2つあてはまる () 全てあてはまる

【解説】食中毒予防の三原則は菌を「(1) につけない」「(2) 増やさない」「(3) やっつける」です。

(1) につけない

生肉、生魚には食中毒細菌が付いていることがあります。生肉、生魚に使用した調理器具はよく洗浄し、次に使用する食品に菌をつけないようにしましょう。

(2) 増やさない

食中毒細菌の多くは10以下で増殖がゆっくりになります。生鮮食品はしっかり冷蔵庫で保管しましょう。また、調理後の食品はできるだけ早く食べるようにし、細菌の増殖する機会を与えないようにしましょう。

(3) やっつける

食中毒細菌の多くは熱に弱いので、しっかり加熱することが大切です。

9 だ液は、よく嘔むとたくさん出ますが、1日に出るだ液の量はどのくらいでしょうか？

() 500ml () 1000ml () 1500ml

【解説】だ液には口の中を健康に保つ働きがあり、1日に1.5リットルくらい出ていると言われていています。だ液は、よく嘔むとたくさん出ますが、安静時には少なくなり、睡眠中にはほとんど出ません。

10 たばこをやめると、どのくらいでごはんが「おいしくなった！！」と感じるでしょうか？

() 3週間 () 6週間 () 3か月

【解説】舌には味を感じる小さな細胞である味雷（みらい）が、約9,000から10,000あります。たばこを吸うとこの味雷がダメージを受け、味を感じにくくなります。味雷の生まれかわりは3週間から4週間程度なので、禁煙して3週間程度で味雷が回復し、食事がおいしく感じられます。

