

社団法人 日本フードスペシャリスト協会

Japan Association for Food Specialist

〒170-0004 東京都豊島区北大塚 1-16-6

TEL 03-3940-3388 FAX 03-3940-3389

http://www.jafs.org E-mail : info@jafs.org

CONTENTS

巻頭言	超高齢社会で期待される食品開発とは	1
資格認定試験	平成25年度資格認定試験終わる —受験者5,850名中4,783名合格—	2
味・お国自慢	栃木の郷土料理「しもつかれ」	12
	広島味の「瀬戸の小魚」	13
ぶっくえんど	『ビタミン・ミネラルの科学』／『クスリをいっさい使わないで 病気を治す本 血液が浄化する食べ物・飲み物・生活法』	14
事務局から		15



巻頭言 超高齢社会で期待される食品開発とは

日本女子大学 家政学部 教授 大越 ひろ

65歳以上の人口の割合は24.1%に上昇し、超高齢社会となっている。では、超高齢社会ではどのような食品開発が必要なのであろうか。

加齢に伴い人は摂食（咀嚼や嚥下）機能が低下してくるので、窒息事故や誤嚥が要因で発症する肺炎による死亡が増加している。そこで、摂食機能に対応した食事（介護食品）が必要となってくる。

在宅向けの介護食品は1998年ころから市販され、現在ではその種類は飛躍的に増えた。これまで介護専門店や介護用品売り場でしか目にできなかった介護食品が、一般のスーパーやドラッグストアに置かれ、さらには、インターネットによる通信販売も拡大しているが、認知度はまだ低いので、流通面での改善も必要であろう。

一方、技術面では摂食機能に合わせた物性や栄養面での配慮、工夫がなされている。例えばレトルト

処理やフリーズドライ処理により、根菜類やかたい食材を軟らかく加工することができるようになったし、食材を非常に細かく、滑らかにすることで、摂食機能が低下した人にも食べやすいよう加工することもできるようになった。さらには、栄養面でも多くの工夫がなされ、市販介護食品はタンパク質やビタミンなどの栄養素、食物繊維などを用いることで、少ない食事量で栄養機能を充足させることが可能なものもある。

しかし、嗜好面では劣っているといえよう。市販の介護食品は安全性を重視し、レトルト処理などの加工を行うが、高温処理により、食品素材本来のおいしさは失われる。また、やわらかく、食べやすい食品は、歯ごたえが無く、咀嚼する必要がないので口腔中に留まる時間も短く、味わいのある食品とは言い難い。

食事のおいしさに関心を持っているフードスペシャリストによって、食品開発におけるおいしさ向上のための新たな提案を期待したい。



平成25年度資格認定試験終わる ——受験者5,850名中4,783名合格——

昨年12月15日（日）、平成25年度フードスペシャリスト資格認定試験実施要領に基づき、各認定校を会場として午前10時30分から午後0時10分まで1時間40分に亘って一斉に実施されました。今回の受験実施校は大学70校、短期大学80校、併せて150校にのぼり、受験者数は大学3,512名（うち3年次受験2,102名）、短期大学2,338名、併せて5,850名が受験しました。

本年1月14日（火）に開催の専門委員会において、設問毎の正解率、科目別の正解率及び各年度の平均

正解率などを判定材料として、合格ラインと合格点をどのようにするか慎重に検討が行われました。その結果、受験者の80%程度を合格ラインとし、合格点を48点（1問につき2点、110点満点）とすることに決定されました。

この結果、合格者は受験者総数5,850名のうち81.8%の4,783名となり、不合格者は1,067名ということになりました。なお、全受験者の平均得点は59.8点（前回62.6点）で、全設問に対する平均正解率は54.4%（前回56.9%）でした。

平成25年度資格認定試験の問題および正解

フードスペシャリスト論（設問数6）

1. フードスペシャリストの役割についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 新商品を企画するために、食品市場の需給調査・情報収集を行う。
- (2) 学校給食の献立を作成し、使用する食材の鑑別を行う。
- (3) 食品製造工場で、できあがった食品の品質検査や官能評価を行う。
- (4) スーパーマーケットで、食品の販売促進や衛生管理のための陳列方法を助言する。
- (5) 健康で快適な食生活の啓発と食育の普及を行う。

正 解：(2)

2. 食生活の動向についての記述である。正しいものを一つ選びなさい。

- (1) 科学技術庁からコールドチェーン勧告が出され、冷凍技術が普及したのは1960年代後半である。
- (2) 米の一人当たりの消費量は、1990年代まで減少したが、その後は増加している。
- (3) DK（ダイニングキッチン）様式が登場したのは、1970年代である。
- (4) モータリゼーションが発達して郊外型レスト

ランができたのは、1980年代である。

- (5) 食の外部化率は、2004（平成16）年をピークに減少している。


正 解：(1)


3. 消費者問題と消費者保護の制度についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。


- (1) 食品安全委員会は、食品のリスク評価を行う組織として内閣府に設置された。
- (2) 消費者基本法は、消費者の権利の尊重と自立支援を定めている。
- (3) 食品安全委員会は、規制や指導を行う関係行政機関と合同で食品のリスク評価を行う。
- (4) 国民生活センターは、苦情処理、商品テストを行う独立行政法人である。
- (5) 製造物責任法（PL法）は、製品の欠陥により被害が生じた場合の製造業者等の損害賠償の責任について定めている。


正 解：(3)

4. 「農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律」にあるマークである。正しいものの組合せを一つ選びなさい。

- a.  は、特別な生産や製造方法についての J A S 規格を満たす食品などにつけられる。

b.  は、品位、成分、性能、その他の品質について J A S 規格に適合する製品につけられる。

c.  は、有機栽培された農作物など有機 J A S 規格を満たす農産物などにつけられる。

d.  は、生産情報公表 J A S 規格を満たす方法で、情報が公表されている食品につけられる。

- (1) a と b (2) a と c (3) a と d
(4) b と c (5) b と d

正 解：(2)

5. 食生活等にかかわる情報についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 情報を構成する要素として、収集、伝達、蓄積がある。
(2) 情報社会で求められる能力は、情報の質の良否を正当に評価できることである。
(3) 食品の効能や有害性を過大に評価する考え方を、フードファディズムという。
(4) インターネット情報は、きわめて信頼性が高い情報源である。
(5) 各省庁が毎年刊行する年次報告は、一般に白書と呼ばれている。

正 解：(4)

6. 日本の食物の変遷についての記述である。正しいものを一つ選びなさい。

- (1) 米や雑穀などの穀類栽培が始まったのは、縄文時代後期からである。
(2) 古墳時代は、狩猟生活が中心であった。
(3) 牧畜がすすみ乳製品が作られたのは、平安時代からである。
(4) 室町時代にはヨーロッパとの交流が始まり、じゃがいもなどが伝来した。
(5) 世界のさまざまな文化が庶民の生活に溶け込んだのは、江戸時代である。

正 解：(1)

いるものを一つ選びなさい。

- (1) 1・2点比較法は、試料 A を提示しその後に試料 A B を提示して、どちらが A であるかを判断させる方法である。
(2) プロフィール法は、試料の特性を描写して記録する方法である。
(3) シェッフエの方法は、一対比較法のうち比較の結果を評点で表す方法である。
(4) 円卓法は、パネリストが他人の影響をうけないで判断を下す方法である。
(5) 順位法は、n 個の試料の好ましきなどについて順位を付ける方法である。

正 解：(4)

8. 食品レオロジーについての記述である。正しいものの組合せを一つ選びなさい。

- a. 食品に力を加え破断させることを、小変形と呼ぶ。
b. ニュートン流体では、粘度はずり速度によらず一定である。
c. 糊化したデンプンが放置により硬化する現象を、ダイラタンシーと呼ぶ。
d. 単位面積当たりの力を、応力と呼ぶ。

- (1) a と b (2) a と c (3) a と d
(4) b と c (5) b と d

正 解：(5)

9. 穀物加工品についての記述である。正しいものを一つ選びなさい。

- (1) ビーフンは、うるち米を原料にして作る押し出し麺の一種である。
(2) パスタは、薄力粉を原料としたものである。
(3) うどんは、小麦粉にかん水を加えてこね、成形したものである。
(4) そばは、日本農林規格ではそば粉を 10% 以上含むものをいう。
(5) 上新粉は、もち米を原料として製粉されたものである。

正 解：(1)

食品の官能評価・鑑別論 (設問数8)

7. 官能評価の手法についての記述である。誤って

10. 豆類とその加工品についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 絹ごし豆腐は、豆乳に凝固剤を加え、容器の中で凝固させたものである。
- (2) 糸引納豆は、蒸煮した大豆を納豆菌で発酵させたものである。
- (3) ゆばは、たんぱく質と脂質に富み、消化性にすぐれている。
- (4) はるさめは、緑豆等のでんぷんで作られる。
- (5) きな粉は、小豆を炒って細かく粉碎したものである。

正 解：(5)

11. 果実類についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 渋柿の渋味の本体は、可溶性タンニンである。
- (2) バナナは、長時間低温貯蔵すると黒変しやすい。
- (3) リンゴを剥皮して放置すると褐変するのは、果実中に含まれるペクチナーゼの作用による。
- (4) ミカン、ブドウ、イチジクなどは、非クライマクテリック型果実という。
- (5) パパイアの乳液には、たんぱく質分解酵素のパパインが含まれている。

正 解：(3)

12. 肉類についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 豚肉は、脂質やビタミンB₁が多いのが特徴である。
- (2) 馬肉は、ミオグロビンが多く、濃い暗赤色でさくら肉ともいわれている。
- (3) 羊肉では、生後1年未満の肉をマトンという。
- (4) 鶏肉は、牛肉や豚肉と比べると熟成期間が短い。
- (5) 牛肉の肉質は、脂肪交雑が重視される。

正 解：(3)

13. 魚介類の加工品についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 乾燥品は、水分活性を低下させることで保存性を高めている。
- (2) 温燻品は、冷燻品に比べ保存性が高い。
- (3) 水煮缶詰は、缶に詰めた原料に食塩を加えて

加熱殺菌したものである。

- (4) 冷凍品は、-30℃付近で急速冷凍する場合が多い。
- (5) 水産練り製品は、魚肉すり身に副材料を加えて加熱したものである。

正 解：(2)

14. 乳製品についての記述である。正しいものの組合せを一つ選びなさい。

- a. アイスクリームは、ラクトアイスより乳固形分(%)が高い。
- b. バターは、クリームを原料として製造される加工品で、O/W型のエマルションである。
- c. LL牛乳は、HTST法で殺菌した牛乳で室温で3カ月程度保存できる。
- d. カマンベールチーズは、白かびを表面に生やした軟質チーズである。

- (1) aとb (2) aとc (3) aとd
- (4) bとc (5) cとd

正 解：(3)

食物学に関する科目

(設問数8)

15. 水分についての記述である。正しいものを一つ選びなさい。

- (1) 水分活性は、結合水が多くなるほど高くなる。
- (2) 微生物が増殖に利用するのは、結合水である。
- (3) 食品は、塩蔵により自由水が増加する。
- (4) 自由水は、凍結しない。
- (5) 水分活性は、1.0を超えることはない。

正 解：(5)

16. アミノカルボニル反応についての記述である。正しいものを一つ選びなさい。

- (1) アミノカルボニル反応は、たんぱく質と非還元糖の間で起こる。
- (2) アミノカルボニル反応の生成物は、メラノイジンである。
- (3) アミノカルボニル反応は、ポリフェノールオキシダーゼが関与する。
- (4) アミノカルボニル反応は、剥皮したじゃがいもの褐変の原因である。
- (5) アミノカルボニル反応は、酸性条件下で起

こりやすい。

正 解：(3)

正 解：(2)

17. たんぱく質についての記述である。正しいものの組合せを一つ選びなさい。

- a. たんぱく質には、炭素、酸素、水素、窒素が含まれる。
- b. ペプチド結合は、アミノ酸のアミノ基とカルボキシ(ル)基が脱水素反応によりつくられる。
- c. たんぱく質の二次構造には、 α -ヘリックスや β -シート構造が含まれる。
- d. 変性したたんぱく質は、消化されにくい。

- (1) aとb (2) aとc (3) aとd
- (4) bとc (5) cとd

正 解：(2)

18. 脂質の酸化についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 脂肪酸は、二重結合の数が多くなるほど酸化されやすい。
- (2) 脂質の酸化は、光を遮断すると抑制される。
- (3) 大豆などに含まれるリポキシゲナーゼは、加熱により失活する。
- (4) 酸化により生成したヒドロペルオキシドは、加熱しても安定である。
- (5) 油脂の酸化により、低分子と高分子の物質が生成する。

正 解：(4)

19. きのか類についての記述である。正しいものの組合せを一つ選びなさい。

- a. きのか類に含まれるうまみ成分は、グアニル酸である。
- b. きのか類に含まれる食物繊維は、水溶性である。
- c. きのか中のエルゴステロールは、紫外線の照射によりビタミンEへと変化する。
- d. 桂皮酸メチルは、まつたけの香気成分の1つである。

- (1) aとb (2) aとc (3) aとd
- (4) bとc (5) cとd

20. 魚類についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) コラーゲンは、加熱により分解されて水溶性のエラスチンになる。
- (2) 魚類の死後硬直は、食肉に比べて早く始まり、その持続時間も短い。
- (3) 血合肉には、ミオグロビンやチトクロームが多い。
- (4) 練り製品の組織の形成には、アクチンやミオシンがかかわっている。
- (5) イコサ(エイコサ)ペンタエン酸やドコサヘキサエン酸は、魚油に特有のn-3系脂肪酸である。

正 解：(1)

21. 発酵食品についての記述である。正しいものの組合せを一つ選びなさい。

- a. 米みそ、麦みそ、豆みそを製造する過程では、原料として蒸煮大豆が欠かせない。
- b. こいくちしょうゆは、うすくちしょうゆよりも色が濃く、塩分濃度が高い。
- c. みそやしょうゆの色は、アミノ-カルボニル反応によるものである。
- d. 醸造酢は、アルコール発酵で得られたアルコールに、乳酸菌を作用させてつくる。

- (1) aとb (2) aとc (3) aとd
- (4) bとc (5) cとd

正 解：(2)

22. 大豆およびその加工品についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 大豆には、ポリフェノール化合物の一種であるイソフラボンが多く含まれる。
- (2) 大豆の主なリン脂質は、レシチンで乳化作用がある。
- (3) アミノ酸評点パターン(1985年)では、大豆のアミノ酸価は100である。
- (4) 煮大豆には、トリブシンインヒビターがあり、消化が悪い。
- (5) 大豆に含まれる糖質は、ショ糖、ラフィノー

ス、スタキオースなどのオリゴ糖で占められる。

正 解：(4)

食品の安全性に関する科目 (設問数7)

23. 原因物質による食中毒の分類についての記述である。正しいものを一つ選びなさい。

- (1) 微生物性食中毒には、酵母も含まれる。
- (2) ウイルス性食中毒には、ノロウイルスだけが含まれる。
- (3) 化学性食中毒には、アレルギー様食中毒も含まれる。
- (4) 自然毒食中毒には、カビ毒も含まれる。
- (5) その他の食中毒には、腸管出血性大腸菌も含まれる。

正 解：(3)

24. 発がん物質についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) サイカシンは、ソテツに含まれる。
- (2) アフラトキシンB1は、天然物の中で最も発がん性が強い。
- (3) ベンツピレンは、加熱調理で生成し、体内で代謝されて発がん性を示す。
- (4) ヘテロサイクリックアミンは、たんぱく質が豊富な食品の加熱によって生成する。
- (5) ニトロソアミンは、硫酸塩と二級アミンにより生成する。

正 解：(5)

25. アレルギー物質を含む特定原材料である。正しいものを一つ選びなさい。

- (1) いくら
- (2) 落花生
- (3) 大豆
- (4) さば
- (5) さけ

正 解：(2)

26. 食中毒を起こす細菌についての記述である。正しいものを一つ選びなさい。

- (1) 腸管出血性大腸菌は、感染症法で二類感染症

に位置づけられている。

- (2) サルモネラ属菌は、毒素型の食中毒を起こす。
- (3) カンピロバクターによる食中毒は、細菌性食中毒の中でも発生件数が少ない。
- (4) ブドウ球菌食中毒の潜伏期は、平均3時間と短い。
- (5) セレウス菌は、芽胞を形成する偏性嫌気性菌である。

正 解：(4)

27. 食中毒についての記述である。正しいものを一つ選びなさい。

- (1) ノロウイルスやA型肝炎ウイルスは、食中毒を引き起こす。
- (2) クリプトスポリジウムによる感染事故は、日本で発生したことがない。
- (3) コレラ菌や赤痢菌は、食中毒菌ではない。
- (4) 腸管出血性大腸菌は、ヒトからヒトへの感染はない。
- (5) リステリアによる食中毒は、わが国において発生例がない。

正 解：(1)

28. 植物性自然毒における植物と有毒成分との組合せである。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) ツキヨタケ —— アトロピン
- (2) キャッサバ —— リナマリ
- (3) ジャガイモ —— ソラニン
- (4) アオウメ —— アミグダリン
- (5) トリカブト —— アコニチン

正 解：(1)

29. 食品添加物についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 食品衛生法においては、指定添加物、既存添加物、天然香料、一般飲食物（添加物）の4種類に分類される。
- (2) 1日摂取許容量（ADI）は、ヒトが一生にわたって毎日摂取し続けても安全な量である。
- (3) ADIは、ヒトの体重1kgあたりの1日摂取量で表される。

- (4) ADIは、無毒性量を一般に100で除して算出される。
- (5) FAO/WHO合同食品添加物専門家委員会では、食品添加物の表示の方法を示している。

正 解：(5)

調理学に関する問題 (設問数6)

30. 献立作成についての記述である。正しいもの一つ選びなさい。

- (1) 献立は、栄養素のみを重視して料理を組合せたものである。
- (2) 食事バランスガイドは、1食に摂る料理の組合せを示したものである。
- (3) 主菜の主な役割は、エネルギーの供給源である。
- (4) 日常食の献立では、個人の嗜好や食習慣を考慮する必要がない。
- (5) 食事計画は、環境保全を視野に入れ、廃棄物の減量を考慮して行う。

正 解：(5)

31. 調理器具についての記述である。正しいもの一つ選びなさい。

- (1) ステンレス鍋は、銅鍋より熱伝導率が高い。
- (2) 中華鍋で野菜を炒めるのは、間接焼きである。
- (3) 圧力鍋は、内部温度が100℃以上にならない。
- (4) 電磁調理器は、マイクロ波を食品に照射して発熱させる。
- (5) オーブンは、伝導熱のみで食品に熱が伝えられる。

正 解：(2)

32. 湿式加熱についての記述である。正しいもの一つ選びなさい。

- (1) ホウレンソウを酢水でゆでると、鮮やかな緑色にゆで上がる。
- (2) 煮汁にとろみをつけると、冷めにくい。
- (3) 蒸す操作は、ゆでる操作にくらべて栄養素の損失が大きい。
- (4) 煮物では、煮汁の量は出来上がりに影響しない。
- (5) 圧力鍋を用いると、加熱時間が1/5に短縮

される。

正 解：(2)

33. イモ類の調理についての記述である。正しいもの一つ選びなさい。

- (1) 粘質のジャガイモは、粉ふきいもに適する。
- (2) 粉質のジャガイモは、煮物に適する。
- (3) サトイモのぬめり除去には、加熱前に酢水につけるとよい。
- (4) サツマイモは、ミョウバン溶液でゆでると、黄色が鮮やかになる。
- (5) サツマイモは、電子レンジ加熱で甘味が強まる。

正 解：(4)

34. 豆および豆の加工品の調理についての記述である。正しいものの組合せの一つを選びなさい。

- a. 小豆は、吸水に時間がかかるので、一晚浸漬する必要がある。
- b. 大豆は、1%食塩水に浸漬してから煮ると、軟化しやすい。
- c. 渋きりは、豆類の脂溶性成分を取り除くために行う。
- d. 豆腐は、1%食塩水でゆでるとすがたちにくい。

(1) aとb (2) aとc (3) aとd

(4) bとc (5) bとd

正 解：(5)

35. 調味料についての記述である。正しいもの一つを選びなさい。

- (1) 砂糖の代替としてみりんを使用する場合は、同量必要である。
- (2) みりんの主成分は、果糖である。
- (3) 醤油は、食塩よりもダイコンの煮物を硬くする傾向がある。
- (4) 食酢添加により、野菜のアントシアニン色素は白色に変化する。
- (5) 味噌は、長時間加熱することにより芳香が生じる。

正 解：(3)

栄養と健康に関する科目 (設問数6)

36. たんぱく質の消化酵素である。正しいものを一つ選びなさい。

- (1) ペプシン
- (2) マルターゼ
- (3) リパーゼ
- (4) アミラーゼ
- (5) ラクターゼ

正 解：(1)

37. 生化学検査項目についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 血糖は、糖尿病の指標である。
- (2) ヘモグロビンは、貧血の指標である。
- (3) γ -グルタミナーゼ (γ -GTP) は、アルコール性肝障害の指標である。
- (4) ヘモグロビンA1cは、腎機能の指標である。
- (5) 尿酸は、痛風の指標である。

正 解：(4)

38. 運動と生活活動の区別および強度についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 洗濯は、低強度の生活活動である。
- (2) 歩行は、中強度以上の生活活動である。
- (3) ストレッチングは、低強度の運動である。
- (4) 水泳は、中強度以上の運動である。
- (5) 階段昇降は、低強度の運動である。

正 解：(5)

39. ビタミンとその欠乏症との組合せである。正しいものを一つ選びなさい。

- (1) ビタミンA —— くる病
- (2) ビタミンD —— 夜盲症
- (3) ビタミンB₁ —— 脚気
- (4) ナイアシン —— 壊血病
- (5) ビタミンC —— ペラグラ

正 解：(3)

40. ライフステージと栄養についての記述である。正しいものを一つ選びなさい。

- (1) 高齢者では、身体構成成分のうち脂質が若年

者に比べて減少する。

- (2) 骨粗鬆症^{こつそしょうしょう}は、成人期後半から女性より男性に多くみられる。
- (3) 学童期の第二身体発育急伸期は、男子の方が女子より2～3年早く迎える。
- (4) 乳児期のフォローアップミルクは、生後4か月から使用する。
- (5) 欠食習慣がある者の割合は、男女共に20～29歳が最も高い。

正 解：(5)

41. 食生活と栄養についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 運動・栄養・休養のバランスは、健康の維持・増進に有効である。
- (2) 主食とは、エネルギー源の中心となるものである。
- (3) 主菜とは、肉・魚・豆類を中心とするものである。
- (4) PFC比率で、Pとはたんぱく質のことである。
- (5) PFC比率で、最も多くの比率で摂取が推奨される成分はFである。

正 解：(5)

食品流通・消費に関する科目 (設問数7)

42. 20世紀後半のわが国の小売業界についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 「チェーンストア」の発展
- (2) 「通信販売」の本格的普及
- (3) 「道の駅」の人気高まる
- (4) 「デパ地下」の人気高まる
- (5) 「商店街」の空洞化

正 解：(3)

43. マーケティングにおける「4P」についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 4Pの「P」のひとつは、「Price」である。
- (2) 4Pの「P」のひとつは、「Privacy」である。
- (3) 4Pの「P」のひとつは、「Promotion」である。
- (4) 4Pの「P」のひとつは、「Place」である。

(5) 4Pの「P」のひとつは、「Product」である。

正 解：(2)

44. 食品小売の担い手として無視しえないホームセンターとドラッグストアについての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) ホームセンターは、1970年代以降に急増店した。
- (2) ホームセンターでは、飲料や菓子などの品ぞろえが豊富である。
- (3) 通例、ホームセンターの方がスーパーマーケットより売場面積は広く設定されている。
- (4) ドラッグストアは、1990年代以降に急増店した。
- (5) ドラッグストアでは、健康食品、特定保健用食品などの品ぞろえが豊富である。

正 解：(1または2)

45. わが国の外食と外食産業についての記述である。正しいものの組合せを一つ選びなさい。

- a. わが国では、鎌倉時代に多種多様な外食産業が登場して普及した。
 - b. 外食チェーンレストランがわが国でスタートしたのは、1970年である。
 - c. 外食産業の食材調達ルートは、業務用問屋と既存の小売ルートと卸売市場の3つである。
 - d. 居酒屋チェーンは、1980年代半ばごろから急成長した。
- (1) aとb (2) aとc (3) aとd
(4) bとd (5) cとd

正 解：(4)

46. 所得弾性値と価格弾性値についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 所得弾性値は、所得の変化率に対する購入量の変化率のことである。
- (2) うるち米、生鮮魚介類、生鮮野菜・果実の所得弾性値は、いずれもマイナスを示す。
- (3) 牛肉、豚肉の所得弾性値は、ともにプラスを示す。
- (4) 価格弾性値とは、商品価格の変化率に対する購入量の変化率を示す。
- (5) 生活必需品である多くの食品の価格弾性値は

小さい。

正 解：(3)

47. 生協についての記述である。正しいものの組合せを一つ選びなさい。

- a. 生協とは、商業生活協同組合のことである。
 - b. 生協には、地域生協、職域生協、学校・大学生協などがある。
 - c. 生協の事業には、店舗事業と共同購入および個配のシステムがある。
 - d. 地域生協は、店舗販売を事業の中核としている。
- (1) aとb (2) aとc (3) aとd
(4) bとc (5) cとd

正 解：(4)

48. 食品の流通・消費と環境問題についての記述である。正しいものを一つ選びなさい。

- (1) 環境負荷の低い製品を購入・調達することを、グリーン調達という。
- (2) 酸素は、温暖化ガスの一種である。
- (3) ケナフは、食用油を原料としたディーゼル燃料である。
- (4) CSRは、「企業の循環型リサイクル」を意味する。
- (5) フードマイレージの値が大きいほど、輸送等にかかる環境負荷は低いとされる。

正 解：(1)

フードコーディネーター論

(設問数7)

49. 和食器と食具についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 折敷は、脚のない膳である。
- (2) 酒用の桶おけや杓ますは、木の器の代表的なものである。
- (3) 平鉢ひらぼちは、皿に近い浅めの鉢である。
- (4) 籃胎らんたいは、竹で編んだ素地うろしに漆を塗ったものである。
- (5) 江戸切子きりこは、ガラスの内側にカット模様をつけたものである。

正 解：(5)

50. 伝統的な食器の扱いについての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 銀器は、洗剤を溶かしたぬるま湯で洗い、柔らかい布でよく水気を拭きとる。
- (2) 漆器は、熱湯につけて洗い、柔らかい布で拭く。
- (3) 陶器は、使い始める前に煮沸して焼き具合を締める。
- (4) 磁器は、焼き締まっているので煮沸の必要はない。
- (5) グラス類は、洗剤を溶かした湯で洗い、熱いうちに専用の布で拭く。

正 解：(2)

51. 日本料理のサービスとマナーについての記述である。正しいものを一つ選びなさい。

- (1) 会席料理のサービスは、主客席以外から行ってもよい。
- (2) 食事をする際に開けた器の蓋は、すべて右側に置く。
- (3) 上席とは、床の間の前、入口や廊下から遠い場所である。
- (4) 骨付きの魚を食べる際、手を使うことはマナーに反する。
- (5) 器が遠くにある場合は、寄せ箸をして取りやすい位置に器を移動させる。

正 解：(3)

52. 食空間のコーディネートについての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 食空間は、人間・時間・空間という3つの要素から成り立ち、相互に作用している。
- (2) 食空間のコーディネートは、中食・外食・内食の3つの形態に分けることもある。
- (3) 店舗の食空間は、食事を提供する場のほか、バックグラウンドスペースが必要である。
- (4) ユニバーサルデザインとは、子どもから高齢者まで誰にでも使いやすいデザインをいう。
- (5) モジュールとは、人の大きさ及び歩く・すわる・かがむという人の動きから決まる寸法である。

正 解：(3)

53. 食空間のカラーコーディネートについての記述である。正しいものを一つ選びなさい。

- (1) 明度は色の明るさを表したもので、有彩色と無彩色がある。
- (2) 補色関係にある色を並べた配色は、くすんで見える。
- (3) 全体を引き締めるために用いる小面積の色のことを、ドミナントカラーという。
- (4) 光の3原色は赤・緑・青紫、色の3原色は赤紫・黄・青である。
- (5) トーンオントーン配色とは、色相・明度・彩度を段階的に変化させる配色である。

正 解：(4)

54. 食生活についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 異なる伝統的な食事文化が融合して創造される新しい料理を、フュージョンフードという。
- (2) ハンバーガーは、アメリカで生まれた代表的な軽食である。
- (3) エスニック料理とは、アフリカ大陸で食べられる料理の総称である。
- (4) スローフード運動は、イタリアで起った食生活を見直す活動である。
- (5) 米を主食とするのは、東アジアや東南アジアなどの地域である。

正 解：(3)

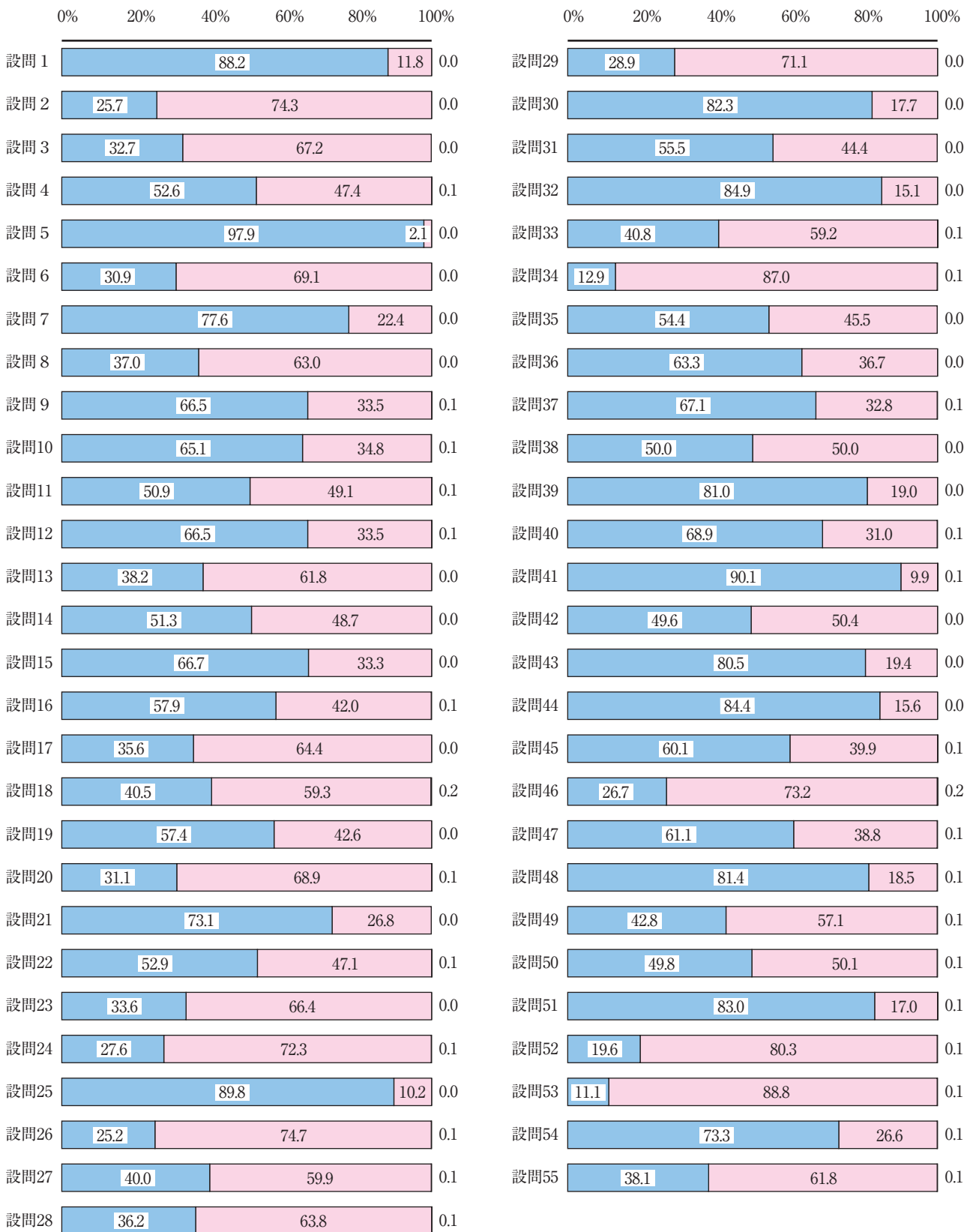
55. 日本人の食の歴史についての記述である。誤っているものを一つ選びなさい。

- (1) 一日3回の食事をとるようになったのは、奈良時代のころからである。
- (2) 明治時代以降、日常の食事は和洋折衷の献立が一般的になっている。
- (3) 米を炊き干し法で炊飯するようになったのは、江戸時代からである。
- (4) 日本人は、仏教の影響を受けて、獣肉を食べることを忌避してきた。
- (5) ご飯は左、汁は右に配膳するのは、本膳の配膳形式がもとになっている。

正 解：(1)

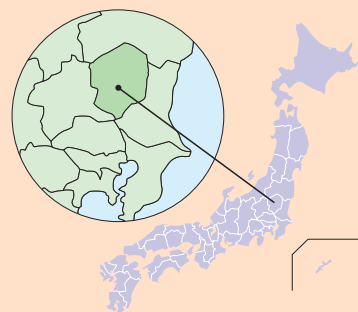
正解率一覽

受験者数：6,328名 ■：正解 ■：誤答 ■：無解答



栃木の郷土料理「しもつかれ」

國學院大學栃木短期大学 人間教育学科 教授 湯川 晴美



ごちそう続きのお正月が過ぎ、寒さが一段と厳しくなってくる頃、栃木ではどこからともなく「しもつかれ」の話題が出てきます。県内、「しもつかれ」イベント等は至る所で大盛況です。けれども、毎年、「しもつかれ」の話が出てきても、新メニューのように新鮮に映り、気持ちがウキウキしてきます。そして、今年の食べる日にちを確かめ、大なべで一所懸命作って、皆で今年の出来具合をしゃべりながらいただくのが私の「しもつかれ」です。

「しもつかれ」という名前は下野で作るから、あるいは酢むつかり（炒り大豆に酢をかけた料理）からきた説があり、江戸時代、天明の飢饉の頃、稻荷神社に供えたのが始まりで、最も野菜が不足する2月に、生きの良いごちそうとして残り物を巧みに利用したものです。

近年は一年中店頭に並んでいますが、もとは旧暦の2月初午^{はつうま}という特定の行事に結びつけた食べ物です。栃木は山と川と里の国なので、いけてある大根や人参を主に、節分の残り大豆、酒かす、塩引き鮭の頭（昔は正月料理の頭をとっておいて）などを材料にします。作るのは前日で、大根と人参は、鬼おろし^{おに}を使って粗いおろしを作り、塩引き鮭の頭は焼くと生臭みがとれるので、焼いてからぶつ切りにします。なべに大根、人参、塩引き鮭、大豆を入れコトコトと煮込み塩引き鮭がぐずれるほど軟らかくなったら、酒かすを上へのせ、やわらかくなるまで煮て、全体を混ぜて火をとめ、出来上がりです。特別

に味付けをせず、塩引きの塩味と他の材料のうま味で味付けです。「しもつかれ」は八升のなべに作るので、何日も食べます。熱いときの「しもつかれ」もおいしいですが、一晩おいて初午の日に食べると、炊き立ての赤飯と冷たい「しもつかれ」のとり合わせは絶妙です。

「しもつかれ」を7軒食べ歩くと病気になる。なるべく多くの家の「しもつかれ」を食べると無病息災だなど、「しもつかれ」には様々な俗言が伝えられ、現在でも重箱に入れて隣近所でやりとりする風習がある地域もあります。栃木県では学校給食のメニューになっている地域もあるほどです。しかし、家ごとに特徴的な味があり、食べ比べると全く異なった味に出会うこともあります。このため、同郷者でも他家のものを難なく食べられるかは、人それぞれです。

栃木の郷土料理「しもつかれ」をタイトルにした短編映画「しもつかれガール」が昨年11月に栃木市で上映されました。「しもつかれ」が映画に出るなんて、と思いましたが、その食べ物の背景にあるふる里や人の生活、息づかいがじんわりと伝わってきます。「しもつかれ」は、初午にはなくてはならない食べ物であり、「しもつかれ」を食べる人たち同士には無言でも、何か通じ合えるつながりを感じることができる唯一の食べ物です。たかが「しもつかれ」ですが、されど「しもつかれ」です。



鬼おろし



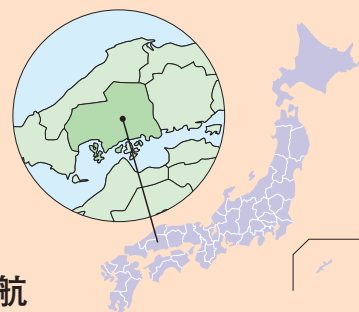
塩引き鮭の頭



しもつかれ

広島県の味「瀬戸の小魚」

広島女学院大学 国際教養学部 学部長・教授 末永 航



広島県にはスキー場も海水浴場もあり、山と海の幸がどちらも豊富です。

かつては松茸の生産地として全国一だった山間地域は、過疎の集落が増えていましたが、それを逆手にとった「里山資本主義」の先進地域として去年は全国に紹介され、注目を集めています。

たくさんの島が点在する瀬戸内海でも、赤潮が発生し漁業が衰退する時代を過ごしてきましたが、環境を守る長年の努力が実をむすび、豊かな「里海」が蘇りつつあります。島はレモンの国内最大の産地として知られるようになっています。

「B級グルメ」としては、広島風お好み焼きが全国に広がりましたが、辛いつけ麺にも根強い人気があり、最近では「汁なし担々麺」のお店が次々開店して競い合っています。ホルモンの天ぷらや「せんじがら」という乾燥させた素揚げも独特のものです。広島県内の他の地域にも、呉の冷麺やラーメン、尾道のラーメンとお好み焼き、府中市のお好み焼き（府中焼き）などがあります。

また、広島と言えばまず牡蠣を思い起こされる方が多いと思います。意外に牡蠣を愉しむことのできる店が少なかったのですが、最近になってオイスター・バーや焼き牡蠣を出す「牡蠣小屋」ができてきました。

もちろん鯛などの魚も豊富で、以前は贈答用によ

く使われた鯛の浜焼きを作り続けている店もあります。鯖（サワラ）を刺身や、表面をちょっと炙っただけで食べるのは珍しいかもしれません。穴子もよく使われ、厳島神社のある宮島の穴子弁当はこの島を訪れる人の定番になっています。

しかし、何んでもある広島には、逆に際立った特徴のある名物は少ないのかもしれません。

だとすれば、他所では煮干しや蒲鉾など加工品の材料でしかない小さな魚を、労を厭わず調理して、新鮮なまま味わうという「瀬戸の小魚」の食べ方こそ、広島の自慢だといえるように思います。

イリコ（煮干し）にする小さなカタクチイワシを広島では「小イワシ」と呼び、イリコよりちょっと大きめのものを刺身にします。開いて内臓を取り、冷水でよく洗って締め、生姜醤油をつけて食べます。「小鯛を七度洗えば鯛の味」と言われてきました。以前はこれだけを売り歩く女性が市内のあちこちにいたというほど、小イワシは広島で愛され、この土地の暮らしに欠かせない食物になっているのです。

現在は刺身か天ぷらがほとんどですが、蒿苳（チシャ）と酢で和えるなど、昔はもっといろいろな料理法があったようです。

今回は私がいちばん好きな食べ方をご紹介しますことにします。内臓は抜かず、丸ごと炭火で焼いたものです。刺身とともに是非広島でお試ください。



ほろ苦い小イワシの炭火焼き



冬にうれしい小イワシのつみれ鍋

ビタミン・ミネラルの科学

五十嵐脩、江指隆年 編
朝倉書店 定価3800円+税

現代の多様な食生活の中で、ビタミンやミネラルの重要性が認識されている。ビタミンは微量栄養素として、ヒトにとっては必要不可欠の栄養素である。ミネラルは多量元素と微量元素に分かれ、微量元素は微量レベルでその必要性は古くから明らかにされてきた。ビタミンとミネラルの健康へ及ぼす様々な影響も明らかにされている。本書では、ビタミン、ミネラルそれぞれ個々の作用の解説に加えて、両栄養素の相互作用、他の栄養素との関連、疾病との関連、遺伝子発現への効果や最近の新しい知見などが紹介されている。ここでは、両栄養素の相互作用や最近の知見について、数例を挙げてみた。

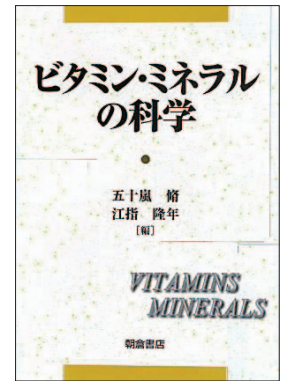
ビタミンとミネラルの相互作用について、ビタミンKとカルシウムでは、ビタミンK不足は骨粗鬆症のリスク要因、また、動脈石灰化のリスクが高まると考えられており、骨・血液疾患の予防と治療の観

点から、ビタミンKの重要性が注目されている。一方、ヒトにおいても、γ-トコフェロール摂取によって、ナトリウム排泄作用があることが明らかとなった。今後、ビタミンE同族体の新しい機能がある可能性が期待されている。

ビタミン同士の相互作用について、抗酸化ビタミンの相互作用として最も重要で、よく知られているのがビタミンEとビタミンCの相互作用で、ヒト体内で起こっていることも示唆されている。ポリフェノールの抗酸化作用もビタミンEと協同して相乗的に酸化を抑制する。この相乗効果の生体内における有効性について、今後の研究成果が待たれている。

ビタミンとミネラルの相互作用の重要性を理解し、ヒトの健康維持などの観点からも有効に活用されていくことが期待される図書である。

羽衣国際大学 日下部恵子



クスリをいっさい使わないで病気を治す本 血液が浄化する食べ物・飲み物、生活法

森下敬一 著
三笠書房 定価533円+税

人間は、生きている間に食事をします。そして、食事で摂取した食べ物は、消化器官で消化・吸収され、エネルギーに変わります。このエネルギーがあるからこそ、私達の心臓は動き、体温が一定に保たれ、体を動かすことができます。つまり、人間は生きている以上、食べるという行為から離れることはできないのです。人間は、一生で8万回以上の食事をするとされています。その食事が、病気の原因に関係している場合も大変多いのです。特に生活習慣病は日頃のライフスタイル（食生活や環境）が関係しています。日常の食生活でどんなものをとれば病気予防や回復ができるのか。食べ物と食べ方を選べば、薬に頼らず健康になれるかもしれません。

本書は、著者が長年、食事による治療を何十年も実践され、指導されてきた実績をもとに書かれたも

のです。日常の食事でもんなものを摂取すれば、薬に頼らず、健康になれるのか、また、病気予防や回復ができるのか、それぞれの病気の特徴をわかりやすく解説しながら、予防法や治療法、また健康長寿の秘訣についても詳しく教えてくれる一冊です。

ライフスタイルの変化とともに、コンビニやファーストフード、外食を利用する機会は増え、日本人の食生活は豊かで、便利になりました。その反面、エネルギーの摂り過ぎや偏りのある食生活が問題になっています。また、食生活の乱れや運動不足、喫煙、飲酒などを原因とする生活習慣病も増加しています。是非、本書を参考にいただき、現在の食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか？

神戸女子短期大学 竹内美貴



事務局から

平成26年度 通常総会日程決まる — 6月5日(木)開催 —

平成26年度の通常総会が、6月5日(木)午後1時半から東京都千代田区のアルカディア市ヶ谷(私学会館)で開催されることになりました。総会では、平成25年度の事業報告及び決算についてご審議をいただくほか、2月の理事会で決定された平成26年度の事業計画及び収支予算について報告があります。会員の皆様には万障繰り合わせのうえご出席いただきますようお願いいたします。

また、通常総会終了後、例年どおりフードスペシャリスト教育に関係の深い分野の学識経験者をお招きして記念講演を予定しています。講師、演題についてはまだ未定ですが、追って協会のホームページに掲載します。

平成25年度特別表彰者 — 認定資格試験の上位合格者14名 —



最優秀賞盾

特別表彰は、「表彰状授与規程」に基づきフードスペシャリスト資格認定試験において、特に優秀な成績で合格された方を特別に表彰するものです。平成23年度から始まった事業で、資格認定試験の可否判定を行う専門委員会の推薦により、今年度は上位合格の次の方が特別表彰を受けられました。

〈最優秀賞〉

田元 沙季 大阪成蹊短期大学

〈優秀賞〉

青木 慎奈美 中京学院大学中京短期大学部

池田 幸恵 相模女子大学

乾 歩実 大阪成蹊短期大学

笠間 麻那 大阪成蹊短期大学

楠 侑子 大阪成蹊短期大学

高野 真梨子 東京家政大学

寺井 陽子 東京農業大学

鳥羽 裕太郎 東京農業大学
中村 亜季沙 神戸女子大学
野澤 春香 大阪成蹊短期大学
橋本 恵里 大妻女子大学短期大学部
松下 美穂 大阪成蹊短期大学
結城 葉奈 大阪成蹊短期大学

(敬称略、50音順)

平成26年度 食に関する一般向け啓発事業 — 企画を募集 4月10日締切り予定 —

当協会は任意団体から社団法人となったことを契機に公益的な事業の拡充に積極的に取り組むこととし、平成19年度から広く国民一般を対象とした食に関する啓発活動の推進に努めておりますが、平成25年度に公益社団法人に移行し、事業の一層の拡充を行ったところです。

平成26年度におきましても、食品、食生活、その他食に関する国民一般向けの啓発を目的とする講演会、シンポジウム、講習会等の事業の企画を広く募集することといたしました。応募された企画の中から審査会で選考の上、優秀な企画について協会が助成し、共催することにしております。

応募は会員校、養成機関に限らず、食に係る教育機関をはじめ本事業を適正に実施できる団体であれば自由に応募いただけます。関係各位におかれましては、以下の要綱をご参照の上、奮ってご応募いただきますようお願いいたします。

なお、詳しい募集要綱及び申請書フォームは、当協会のホームページに掲載します。

〈平成26年度啓発活動助成事業推進要綱〉

- 1 対象事業 食品、食生活その他食に関する国民一般向けの啓発を目的として行う地域に開かれた講演会、シンポジウム、講習会等の事業であって、平成26年度中に実施するもの。
聴衆の主体が大学教員や大学院生・学生で占められるような学術的色彩の濃い事業、あるいは専ら医療上の視点から栄養問題を取り上げる事業は対象としない。

- 2 助成件数 予算の範囲内で、応募企画の成熟度を勘案して採択する。
- 3 助成額 20万円を上限とし、必要経費（事業費）の1/2を助成する。
- 4 助成範囲 広報費、講師謝金、旅費、資料印刷費、会場費、材料費等
- 5 応募資格 食に係る教育機関・団体をはじめ本事業を適正に実施できる者
- 6 応募期限 平成26年4月10日（木）まで

**ファベックス2014に出展
— 招待状（入場無料）を希望会員に —**

『日本の“食”を革新する、味と技術の連携!』をメインテーマに「ファベックス2014」が本年4月2日（水）～4日（金）の3日間、東京ビッグサイトで開催されます。

「デザート・スイーツ・ベーカリー&ドリンク展」、「食品&飲料PB・OEMビジネスフェア」、「食肉産業展」、「ワイン&グルメ」、「麺産業展」、も同時開催され、この6展合計で1000社・団体、1400小間の出展規模で7万2千人を超える来場者数（食品産業関係者等）が見込まれています。

当展は、創刊70年におよぶ国内最大の食品業界紙として、様々な事業活動を通じて食品産業界に強固なネットワークを構築している日本食糧新聞社の主催で、国内最大級の業務用食品、食材、機器、容器の総合見本市です。

当協会はフードスペシャリスト資格のPRのため、食品産業界の情報収集も兼ねて昨年に引き続き出展します。当協会の会員にとりましても、食品に対する消費者のニーズや食品業界の動きを五感で感じられるいい機会ではないかと思えます。

一般の方の入場料は4000円です。この招待状（無料）を当協会の会員（会員校及び個人会員）に会報といっしょに送付します。追加をご希望の会員は当協会事務局まで3月10日（月）までにご連絡下さい。

なお、このような総合見本市は、関西でも昨年初めて開催されました。今年は10月8日（水）～10日（金）の3日間、「ファベックス関西2014」「関西デザート・スイーツ・ベーカリー&ドリンク展2014」が昨年と同じくインテックス大阪で開催される予定です。当協会も関西の会員校の先生方にもご協力いただき、引き続き出展したいと思います。この招待状（無料）などについては50号（8月号）にて、詳しくお知らせいたします。

**協会ホームページのリニューアル
— 「会員校へのお知らせ」の新設 —**

協会ホームページの中に、会員校への事務連絡や報告を円滑にするため会員校の方のみ閲覧できる「会員校へのお知らせ」のページを設けました。

会員校のアドレス登録者には事前にパスワードをご連絡していますが、パスワードは必要に応じて変更します。



編集後記

☆寒さ厳しい日々。春が待たれる今です。話題の和食の食材として、脇役ながら欠かせない海苔、二月六日は「海苔の日」。昭和41年に、業界団体の全国海苔貝類漁業協同組合連合会が制定しました。奈良時代大宝律令の賦役令に定めた貢納品の中に海苔があげられていたことから、これの施行された二月六日を「海苔の日」としました。

☆海藻類は季節に関係なく出回っていますが、春の俳句の季語には、海苔、若布、荒布、搦布、鹿尾菜、角又、海雲、海松など、ずらりと海藻が並んでいます。春藻という言葉もあります。海苔の消費の大きな部分を占めるのがコンビニのおにぎり。コンビニの食品の売上げのトップを占めていて、売上はセブンイレブンだけで、一年に10億個以上にもなるとか。

☆そのコンビニも、時代に沿って様変わりしています。この一月、日本フランチャイズチェーン協会が発表した13年の大手10社の売上げは、前年比40%増の9兆3800億円。ここで注目したいのは、コンビニが従来の若者中心の対応から、新たに高齢者をターゲットとしていく傾向が見られることです。今後はコンビニでも高齢者を対象とした、多くの商品が登場するでしょう。巻頭言の大越ひろ氏の提言は、この風潮を見据えたアドバイスです。

☆この季節、例年のように資格試験の問題と試験結果を掲載しました。ここ数年続いていた6000人台の受験者が、今年は5000人台へと若干減少しました。大学・短期大学で取得できる資格がいろいろある中で、フードスペシャリストの資格を確固たるものとしていくよう、今後のいっそうの取組が大切です。「味・お国自慢」は、今号も東西の素敵な味が並びました。

(沢)