

中区☆家事力テスト2022 問題



【料理・食事】

1.次の料理用語のうち、間違っているのはどれでしょうか。

- ① 「振り洗い」とは、食品を水の中で前後左右に振って洗う方法である。
- ② 「落としふた」とは、誤ってふたを落としてしまうことである。
- ③ 「かくし包丁」とは、味のしみこみや、火の通りををよくするため、包丁で食材に切り込みを入れることである。

2.食品の保存方法で良くないのはどれでしょうか。

- ① 油脂の保管は、酸化しにくい素材で密封できる容器に入れ、冷暗所に置き、短期間で使い切る。
- ② 冷蔵庫は、食品を詰め込み過ぎないようにする。
- ③ りんごとバナナを一緒にの袋に入れて保存する。

3.調味料類について間違っているのはどれでしょうか。

- ① 調味料(しょうゆ、ソースなど)には塩分はあるが、カロリー（エネルギー量）はない。
- ② 香辛料(こしょうなど)は血圧を上げないので、減塩の調理の味付けにはよい。
- ③ 料理酒には塩分が含まれている。

4.日本食品成分表で豆類に分類されるのはどの組み合わせでしょうか。

- ① さやえんどう・もやし ② あずき・絹ごし豆腐 ③ スイカ・いちじく

5.メタボリックシンドロームになりにくい食習慣はどれでしょうか。

- ① 野菜はほとんど食べない。
- ② お酒やあまい飲み物をよく飲む。
- ③ 寝る前に間食をしない。

6.つぎの食品の内、塩分が多い順に並んでいるのはどれでしょうか。

- ① とうがらし1本→ラーメン1杯→食パン6枚切り1枚
- ② たくあん→すいか→味噌汁
- ③ 梅干し1個→握り寿司(酢飯のみ)2貫→ごはん1杯

【掃除・洗濯】

7.漂白剤について正しい説明はどれでしょうか。

- ① △のマークは塩素系、酸素系のどちらの漂白剤も使用できる。
- ② 漂白剤は白く仕上げるだけで、菌や臭いには効果がない。
- ③ ▲は酸素系漂白剤は禁止だが、塩素系は使用できる。

8.洗濯表示について正しい説明はどれでしょうか。

- ①  水温 40℃で手洗いでできる。
- ②  洗濯後、低温での※タンブル乾燥ができる。
- ③  スチームアイロンはできない。

※タンブル乾燥

乾燥機などで衣類を熱と共に回転させながら乾燥させる方法



9.アルコール（消毒用エタノール）を使って掃除をするとき正しいのはどれでしょうか。

- ① アルコールは水には溶けるが、キッチンの油汚れを溶かして落とすことはできないので、グリルやコンロの掃除には不向きである。
- ② アルコールは揮発性が高いので2度拭きは必要ない。また、電気機器など水気を嫌うものにも使える。
- ③ オープン、電子レンジの庫内は付属品をつけたまま全体にアルコールスプレーし、すぐに扉を閉める。

10.重曹で掃除をする際に間違った使い方はどれでしょうか。

- ① フライパンのひどい汚れや焦げつきは、重曹を溶かした水の中に入れて火にかけ、汚れがふやけたらスポンジでこすり落とす。
- ② シンクの日常적인お手入れに、重曹を湿らせたスポンジにつけて全体の汚れをこすり落とした後、水で洗って仕上げにからぶきをする。
- ③ 重曹は特にアルミ素材の台所用品の汚れや臭いを落とすのに効果があるので使った方がよい。

【子育て】

11.次の食品で赤ちゃんに与えていけないものはどれでしょうか。

- ① ハチミツ ② 豆腐 ③ 米せんべい

12.乳幼児の住環境として不適切なのはどれでしょうか。

- ① 転落防止や手挟み防止など、危険を事前に察知して対策する。
- ② 部屋の温度を一定に保つため、換気は行わない。
- ③ 小さなおもちゃや食べかすなど、誤飲の原因になるものは床に置きっぱなしにしない。

【健康づくり】

13.次のうち健康的な日光浴のやり方はどれでしょうか。

- ① 肌が赤くなるまで1日中日光に当たる。
- ② 天気の良い日に朝の散歩(15～30分)を行う。
- ③ 日焼けをしたくないので日光には当たらないようにする。

14.運動の方法でよくないのはどれでしょうか。

- ① 毎日30分ウォーキングをする。
- ② 就寝直前に激しい運動をする。
- ③ 忙しい人や運動習慣のない人は、今より10分多く体を動かすことから始める。

【住まい】

15.湿気対策として、よくないのはどれでしょうか。

- ① 家具類は、耐震対策をしたうえで、壁から2cmほどはなして置く。
- ② 浴室の換気扇を、可能であれば24時間稼働させる。
- ③ 各部屋のドアを閉めきる。