



【HFM 認定公開試験過去出題例】

- (1) ミックススパイス（ブレンドスパイス）についての次の文章の（ ）に適する語を選び、記号で答えなさい。

（ ）は、一般的にハーブの小枝や葉を束ねたり、乾燥させたものを細かくして布袋に入れ、袋ごと鍋に入れたりする。

- ① フィンゼルブ
- ② ブーケガルニ
- ③ パンチフォロン
- ④ タビル

- (2) 次の文章の（ ）に適する語を選び、記号で答えなさい。

ニガウリの苦み成分である（ ）には強力な抗酸化作用があり、免疫力の強化に役立つ。

- ① クルビタシン
- ② カロテノイド
- ③ クロム
- ④ キチン・キトサン

- (3) トウガンに関する次の文章の（①～②）に適する語を、解答用紙に記入しなさい。

水分を多く含み、カリウムが豊富なトウガンは、すぐれた利尿作用を持っている。また、血流促進に働く（ ① ）という成分を含むため、（ ② ）へ運ばれる血液量が多くなり、尿量が増えるという効果が生まれる。