外食業 技能測定 試験対策【接客全般】

## 1.食に関する知識

## (1) 食物アレルギーについて

### ①食物アレルギーとは

アレルギー物質を食べた後に、アレルギー反応が出ること。

<反応の例>
軽いとき: 発疹、吐き気、かゆみ など
ひどいとき: 呼吸困難、血圧低下、意識消失、死

### ②アレルギー表示

アレルギーは病院で治せない。 → 食べないことだけが良い方法。

アレルギーになりやすい物質を含んだ加工食品は、表示しなければならない義務がある。

<アレルギー物質>
特定原材料 7品目
卵 ／ 乳 ／ 小麦 ／ そば ／ 落花生 ／ えび ／ かに

・飲食店では、料理に含まれているアレルギー物質を表示する義務はない。
・しかし、お客様には情報が大切。
・料理に使用されている原材料を知っておくこと。
・お客様に聞かれたとき、すぐに答えられるようにすること。

・間違ったことを言うと、お客様が病気になったり、死んだりするかもしれない。
・わからないとき、説明するのが難しいとき、お店の責任者にかわってもらう。

(2)お酒の取扱いについて

①代表的なお酒の種類
ア. 醸造酒
酵母の発酵作用によって製造されるお酒

| | | |
|---|---|---|
| ワイン | 赤・白ワイン ／ スパークリングワイン | ぶどう |
| 麦酒 | ビール | 麦 |
| 果実酒 | シードル | りんご ／ もも |

| | | |
|---|---|---|
| 日本酒 | 清酒 ／ にごり酒 | 米 |
| 老酒 | 紹興酒 | 米 |

イ. 蒸留酒
醸造したものをさらに蒸留し、アルコール度数が高いお酒

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| ブランデー | コニャック | ぶどう |
| ウイスキー | モルトウイスキー<br>ブレンデッドウイスキー | 麦 |
| ジン | ジェネヴァ ／ ロンドンジン | 麦 |
| 焼酎 | 芋焼酎 ／ 麦焼酎 | いも ／ 麦 |

②お酒の提供で注意すること
ア. 未成年にはお酒を出してはいけない。
法律で禁止されている。
未成年かどうかわからない場合、身分証明証などで年齢を確認する。

イ. 運転する予定がある人にお酒を出してはいけない。
車、バイク、自転車などの車を運転することが分かっている人に出すことも、法律で禁止されている。
グループのお客様の場合、ハンドルキーパーを確認する。

対応が難しい場合、責任者に対応をかわってもらう。

＜ハンドルキーパー＞
車で飲食店に行ったとき、お酒を飲まない人のこと。

前日本交通安全協会がワッペンを発行している。
ワッペンを見て確認してもいいです。

(3)栄養
食品に含まれる栄養の中で
三大栄養素 「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」　・・・私たちにぜったいに必要なもの
五大栄養素 「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ビタミン」「ミネラル」

健康な体のために、五大栄養素を食事でとることが大切。

＜五大栄養素＞

| | | |
|---|---|---|
| たんぱく質 | 体をつくる | 肉、魚、卵、大豆製品 |
| 脂質 | エネルギーになる | バター、マーガリン、植物油、肉の脂肪 |
| 炭水化物 | エネルギーになる | ごはん、パン、麺、いも |
| ビタミン | 体の調子を良くする。 | 緑黄色野菜、果物、レバー |
| ミネラル | 骨や歯を作る。体の調子を良くする。 | わかめ、牛乳、乳製品 |

(4)味覚について

味覚・・・味を感じること
人によって、体調によって、感じる強さが違う。
料理を提供するときは、食べる人がどのような状態か見ることも大切。

| | |
|---|---|
| 甘味 | 砂糖、チョコレート、ケーキ、まんじゅう |
| 塩味 | 塩、しょうゆ、みそ |
| 酸味 | 酢、うめぼし、レモン、グレープフルーツ |
| 苦味 | コーヒー、ビール、パセリ、ピーマン |
| うま味 | こんぶだし、かつおぶし |
| | |