

# CONTENTS

## 第1章 なぜ食育か

### 1 食環境と食育 2

- 1 現代社会の食生活……………2
- 2 食育の発生……………3
  - 1 家庭環境の変化……………3
  - 2 食育とは……………3
  - 3 食育指導者としての調理師の必要性…6

### 2 食育基本法 7

- 1 食育基本法……………7
  - 1 経緯と目的……………7
  - 2 基本理念……………7
  - 3 国や地方公共団体の責務……………8
  - 4 基本的施策……………8
  - 5 食育推進会議等……………10
- 2 食育推進基本計画と数値目標……………11

## 第2章 おいしさと科学

### 1 五味、五感 14

- 1 食を味わう……………14
  - 1 五味のしくみ……………14
  - 2 味覚障害……………15
- 2 食を感じる……………16

1 五感で味わう……………16

2 食事と脳……………17

3 よくかんで食べよう……………17

### 2 調理法とおいしさの関連 18

- 1 おいしさと調理科学……………18
- 2 おいしくするための調理法……………18

### 3 おいしさの実験 20

## 第3章 選食力

### 1 食材の鑑別法 24

- 1 野菜、果物の鑑別法……………24
- 2 魚介類の鑑別法……………26
- 3 肉の鑑別法……………26
- 4 その他の食材の鑑別法……………27

### 2 食材の旬 28

- 1 旬の食材の利用……………28
- 2 食材ごとに異なる旬……………29

### 3 食品の表示 31

- 1 法律による表示……………31
- 2 食品の区分……………32
- 3 加工食品の食品表示……………32
- 4 生鮮食品の食品表示……………35

5 マークによる表示 ..... 37

## 第4章 食の安全・安心

### 1 脅かされる食の安全 40

1 BSE ..... 40  
2 鳥インフルエンザ ..... 41  
3 食品中の放射性物質 ..... 42  
4 農薬 ..... 42  
5 食品添加物 ..... 43  
6 食物アレルギー ..... 44  
7 寄生虫 ..... 44

### 2 求められる食の安全・安心 45

1 食品の流通・製造での安全・安心 ..... 45  
1 コールドチェーン ..... 45  
2 HACCP ..... 46  
3 トレーサビリティシステム ..... 47  
2 食中毒の予防 ..... 48  
1 細菌性食中毒 ..... 48  
2 ウイルス性食中毒 ..... 50  
3 自然毒食中毒 ..... 51  
4 化学性食中毒 ..... 51

## 第5章 食事バランス

### 1 バランスのよい食事とは 54

1 体と食事 ..... 54  
1 三大栄養素 ..... 54  
2 微量栄養素 ..... 55  
2 バランスのよい食事 ..... 56  
3 規則正しい食生活 ..... 58

### 2 朝食の大切さ 59

1 朝食の摂取状況 ..... 59  
2 朝食を食べよう ..... 61

### 3 献立作成法 62

1 献立作成の基本 ..... 62  
2 献立作成の具体的な手法 ..... 64

## 第6章 食事マナー

### 1 食事への向き合い方 68

1 感謝の気持ちを忘れずに ..... 68  
2 食を通じたコミュニケーション ..... 68

### 2 食事の礼儀作法 69

1 テーブルマナー ..... 69  
1 日本料理のマナー ..... 69

2 西洋料理のマナー .....72

2 食器具の使い方 .....74

1 箸 .....74

2 ナイフ、フォーク .....76

3 器 .....77

## 第7章 食の心理学

### 1 食事と心の関係 80

1 現代日本の食卓風景 .....80

1 中食の拡大 .....80

2 食の洋風化 .....81

3 孤食、個食の増加 .....82

2 食生活による心への影響 .....83

1 甘い食べ物と心の関係 .....83

2 バランスの悪い食事と心の関係 .....85

3 食卓の風景と心の関係 .....85

3 食卓でのコミュニケーション .....86

### 2 食卓の演出 87

1 カラーコーディネート .....87

1 色の種類 .....87

2 色の感じ方 .....88

3 色の組み合わせ .....88

2 テーブルコーディネート .....89

1 テーブルコーディネートとは .....89

2 テーブルコーディネートの方法 .....89

3 ホスピタリティの重要性 .....92

## 第8章 日本と世界の食料事情

### 1 日本の食料事情 94

1 日本の食料自給率 .....94

1 食料自給率とは .....94

2 減少する日本の食料自給率 .....94

2 捨てられる食品 .....96

1 増加する食品廃棄物 .....96

2 家庭から出る食品廃棄物 .....97

3 食料自給率を上げるために .....98

### 2 世界の食料事情 99

1 食料が足りなくなる .....99

2 格差が広がる世界の食料事情 .....100

1 栄養不足と飢えに苦しむ子どもたち .....100

2 食料問題への世界的な取り組み .....100

### 3 食と環境 101

1 食と環境の関係 .....101

2 バイオマス .....103

1	バイオマスとは	103
2	地球に優しいバイオマスエネルギー	103
3	バイオマスエネルギー活用の問題点	104
3	エコへの取り組み	104
1	エコとは	104
2	具体的なエコへの取り組み	105

## 第9章 日本と世界の食育

### 1 日本の食育～Shoku-iku～ 108

1	食の伝承	108
1	和食のススメ	108
2	世界で注目されている日本型食生活	112
3	伝統料理と郷土料理	113
2	地産地消	116

### 2 世界の食育 118

1	スローフード (Slow Food)	118
2	味覚の一週間 (La semaine du Goût)	118
3	フードチョイス (Food Choice) と フードファイト (Food Fight)	119

## 第10章 食育実習

### 1 食育インストラクター 122

1	食育インストラクターの役割	122
1	食育インストラクターとは	122
2	食育インストラクターの役割	123
2	食育インストラクターの活動	123

### 2 食育教室の方法 124

1	食育教室を開くにあたって	124
2	食育教室の実際の方法	125
1	内容の選び方	125
2	指導計画の立て方	126
3	教材の活用	126
4	指導のポイント	128
5	食育教室の告知, PR活動	130
6	今後につなげるために	131

### 3 指導時のポイント 131

付録	137
索引	140