

## 第 1 章 調理師と健康

### 第 1 節 健康の考え方 2

- ① 健康とは何か…………… 2
- ② わが国の健康水準…………… 3
- ③ 目指すべき健康とは…………… 5

### 第 2 節 食と健康の関係 7

- ① 食生活の健康への影響…………… 7
- ② 健康的な食生活習慣づくり…………… 8

### 第 3 節 調理師の役割 10

- ① 調理師の成り立ち…………… 10
- ② 調理師法の概要…………… 10
- ③ 食生活における調理師の役割…………… 20

## 第 2 章 食生活と疾病

### 第 1 節 疾病の動向とその予防 24

- ① 疾病の動向…………… 24
- ② 疾病予防の活動とその変化…………… 25

### 第 2 節 生活習慣病 26

- ① 生活習慣病とは…………… 26
- ② 生活習慣病の国際比較と  
生活習慣の重要性…………… 28
- ③ 生活習慣病の予防…………… 29

## 第 3 章 健康づくり

### 第 1 節 健康づくり対策 34

- ① 疾病予防から健康増進へ…………… 34
- ② 健康増進法…………… 37
- ③ わが国における健康づくり対策…………… 42
- ④ 健康教育…………… 44
- ⑤ 健康に関する食品情報…………… 47

### 第 2 節 心の健康づくり対策 53

- ① 心身相関とストレス…………… 53
- ② ストレスへの対処方法…………… 56
- ③ 心の健康と自己実現…………… 57

## 第 4 章 調理師と食育

### 第 1 節 食育とは 60

- ① 食育の定義…………… 60
- ② 食育の意義…………… 61
- ③ 食育基本法の概要…………… 62

### 第 2 節 食育における調理師の役割 67

- ① 正しい知識の提供…………… 67
- ② 食育の実践…………… 71

## 第 5 章 労働と健康

### 第 1 節 労働と健康 74

- ① 作業環境と健康…………… 74
- ② 作業条件と健康…………… 76
- ③ 職業病…………… 78
- ④ 労働災害…………… 79

### 第 2 節 調理師の職場環境 81

- ① 職場環境の現状…………… 81
- ② 調理施設の環境…………… 83
- ③ 調理施設での労働災害…………… 85

## 第 6 章 環境と健康

### 第 1 節 生活環境 88

- ① 生活環境の衛生…………… 88
- ② 現代の生活環境…………… 90
- ③ 環境因子…………… 90

### 第 2 節 環境条件 91

- ① 大気…………… 91
- ② 水…………… 93
- ③ 住居…………… 95
- ④ 廃棄物…………… 95
- ⑤ 放射線…………… 96

### 第 3 節 環境汚染とその対策 97

- ① 広がる環境汚染…………… 97
- ② 空気汚染…………… 100
- ③ 水質汚染…………… 102
- ④ 騒音、振動、悪臭…………… 104
- ⑤ 環境問題とその取り組み…………… 109

付録…………… 119

索引…………… 148