

CONTENTS 目次

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 目ざすべき健康とは	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

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