

第 1 章 栄養素の機能と健康

第 1 節 栄養と健康 2

- ① 栄養素の種類…………… 2
- ② 食品の成分と体の成分…………… 4
- ③ 食品中の栄養素と健康…………… 5

第 2 節 炭水化物 6

- ① 炭水化物とは…………… 6
- ② 炭水化物の種類…………… 6

第 3 節 脂質 11

- ① 脂質とは…………… 11
- ② 脂質の種類…………… 11

第 4 節 たんぱく質 15

- ① たんぱく質とは…………… 15
- ② たんぱく質の種類…………… 16
- ③ たんぱく質の栄養価…………… 17

第 5 節 ビタミン 19

- ① ビタミンとは…………… 19
- ② ビタミンの種類…………… 19

第 6 節 ミネラル 28

- ① ミネラルとは…………… 28
- ② ミネラルの種類…………… 28

第 7 節 その他の成分 36

- ① 水分…………… 36

- ② 機能性成分…………… 36

第 2 章 消化と吸収

第 1 節 食品の摂取 40

- ① 生理的欲求…………… 40
- ② 心理的欲求…………… 42
- ③ 栄養管理…………… 43

第 2 節 栄養素の消化・吸収・代謝 44

- ① 栄養素の消化…………… 44
- ② 栄養素の吸収…………… 51
- ③ 栄養素の代謝…………… 55

第 3 章 エネルギー代謝と食事摂取基準

第 1 節 エネルギー代謝 58

- ① エネルギー代謝とは…………… 58
- ② エネルギー摂取量とエネルギー消費量…………… 59

第 2 節 日本人の食事摂取基準 62

- ① 日本人の食事摂取基準とは…………… 62
- ② 食事摂取基準の指標…………… 63

第 3 節 食品の選択 66

- ① 食品標準成分表…………… 66
- ② 食品分類法…………… 69
- ③ 食事バランスガイド…………… 70

第4章 食品の特徴と性質

第1節 植物性食品とその加工品 74

- ① 穀類…………… 74
- ② いもおよびでんぷん類…………… 85
- ③ 砂糖および甘味類…………… 90
- ④ 豆類…………… 94
- ⑤ 種実類…………… 99
- ⑥ 野菜類…………… 102
- ⑦ 果実類…………… 113
- ⑧ きのこと類…………… 118
- ⑨ 藻類…………… 121

第2節 動物性食品とその加工品 124

- ① 魚介類…………… 124
- ② 食肉類…………… 139
- ③ 卵類…………… 149
- ④ 乳類…………… 151

第3節 その他の食品 158

- ① 油脂類…………… 158
- ② 菓子類…………… 162
- ③ 嗜好飲料類…………… 164
- ④ 調味料および香辛料類…………… 173
- ⑤ 調理済み流通食品類…………… 181
- ⑥ ゲル状食品…………… 183

- ⑦ 特別用途食品、保健機能食品…………… 185

第5章 食品の加工と貯蔵

第1節 食品の加工 190

- ① 食品の加工の目的…………… 190
- ② 食品の加工法…………… 190
- ③ 微生物の利用…………… 192

第2節 食品の貯蔵 193

- ① 食品の貯蔵の目的…………… 193
- ② 食品の貯蔵法…………… 193

第6章 食品の生産と流通

第1節 食品の国内生産と輸入 202

- ① わが国の食品の生産…………… 202
- ② 海外から輸入される食品…………… 204

第2節 食品の流通 205

- ① 食品の流通のしくみ…………… 205
- ② 各食品の流通経路…………… 207

付録…………… 211

索引…………… 231