

# CONTENTS 目次

## 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