

CONTENTS ● もくじ

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 調理加工食品類……………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 食品の流通の仕組み……………205
- 2 各食品の流通経路……………207

付録……………211

索引……………231