

# CONTENTS ● もくじ

## 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 食生活が健康に果たす役割	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	19

## 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 疾病の予防	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	29
③ 生活習慣病の予防	30

## 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	54
① 心身相関とストレス	54
② ストレスへの対処方法	56
③ 心の健康と自己実現	58

## 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	66
① 正しい知識の提供	66
② 食育の実践	70

## 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…………… 96
- ⑤ 放射線…………… 96

### 第3節 環境汚染とその対策 98

- ① 広がる環境汚染…………… 98
- 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…………… 110

付録…………… 119

索引…………… 148