

# 目 次

## 1 食品の分類

1-1 食品とは	2
1-2 食品の分類	3
1-2-1 原材料の起源による分類	3
1-2-2 生産様式による分類	3
1-2-3 含有成分による分類	3
1-2-4 製造・加工法による分類	3
1-2-5 供給される栄養素による分類	4
1-2-6 食習慣による分類	5
1-2-7 食品成分表・各種統計に用いられる分類	6
1-3 食料の需給	9
1-3-1 食料自給率	9
1-3-2 食料需給表	9
1-3-3 摂取量	9
演習問題	14

## 2 植物性食品

2-1 穀 類	16
2-1-1 はじめに	16
2-1-2 主な穀類	21
2-2 いも類	29
2-2-1 はじめに	29
2-2-2 主ないも類	30
2-3 甘味類	34
2-3-1 はじめに	34
2-3-2 主な甘味類	35
2-3-3 オリゴ糖	36
2-4 豆 類	37
2-4-1 はじめに	37
2-4-2 主な豆類	40
2-5 種実類	45
2-5-1 はじめに	45

2-5-2	主な種実類	46
<b>2-6</b>	<b>野菜類</b>	48
2-6-1	野菜の分類	48
2-6-2	野菜類の成分	49
2-6-3	主な野菜類	52
	葉茎菜類／根菜類／果菜類／花菜類	
2-6-4	新しい野菜	57
2-6-5	香辛野菜	57
<b>2-7</b>	<b>果実類</b>	58
2-7-1	はじめに	58
2-7-2	主な果実類	60
	仁果類／準仁果類／核果類／液果類／熱帯果実類	
<b>2-8</b>	<b>きのこ類</b>	69
2-8-1	はじめに	69
2-8-2	主なきのこ類	70
<b>2-9</b>	<b>藻類</b>	73
2-9-1	はじめに	73
2-9-2	主な藻類	73
	褐藻類／紅藻類／緑藻類／らん藻類	
	演習問題	76

### 3 動物性食品

<b>3-1</b>	<b>魚介類</b>	86
3-1-1	はじめに	86
3-1-2	主な魚介類	89
	赤身魚類／白身魚類	
3-1-3	その他の水産動物	97
	貝類／たこ・いか類／えび・かに類／うに・くらげ・なまこ	
3-1-4	水産物加工品	101
<b>3-2</b>	<b>肉類</b>	104
3-2-1	はじめに	104
3-2-2	食肉の種類と特徴	111
3-2-3	食肉の利用と加工	115
<b>3-3</b>	<b>卵類</b>	117
3-3-1	はじめに	117
3-3-2	主な市販の卵	118
3-3-3	栄養強化卵	120

3-3-4 鶏卵の生理機能成分	121
3-3-5 鶏卵アレルギー	123
<b>3-4 乳 類</b>	124
3-4-1 はじめに	124
3-4-2 飲 用 乳	128
3-4-3 発酵乳製品と乳酸菌	130
3-4-4 乳 製 品	131
3-4-5 牛乳アレルギー	133
演習問題	135

## 4 各種食品

<b>4-1 食用油脂</b>	140
4-1-1 はじめに	140
4-1-2 植物油脂	140
4-1-3 動物油脂	142
4-1-4 加工油脂	143
<b>4-2 菓 子 類</b>	145
4-2-1 はじめに	145
4-2-2 和 菓 子	146
4-2-3 洋 菓 子	146
4-2-4 中華菓子	146
<b>4-3 し好飲料</b>	148
4-3-1 はじめに	148
4-3-2 茶	149
4-3-3 コーヒー	150
4-3-4 コ コ ア	151
4-3-5 清涼飲料	152
4-3-5 ミネラルウォーター類	153
4-3-6 酒 類	153
<b>4-4 調味料および香辛料類</b>	156
4-4-1 調 味 料	156
4-4-2 香 辛 料	161
<b>4-5 調理加工食品類</b>	165
4-5-1 缶・びん詰, レトルト食品, パック食品	165
4-5-2 冷凍食品	167
4-5-3 中 食	169
演習問題	171

演習問題解答	176
参考文献	177
索引	181