

好きになる栄養学 contents

目次

Part 1 日常の食卓

第1章 毎日、何を食べていますか？

1.1 なぜ食べることが大切なの？ 2

- (1) 食べ物は命の源 2
- (2) 栄養素とは 3

1.2 日頃食べているもの 4

- (1) 主食 4
- (2) 主菜 6
- (3) 副菜 6
- (4) 牛乳・乳製品 8
- (5) 果物 8
- (6) その他の食品 9

1.3 好きなものばかり食べてもいいの？ 9

- (1) 献立の組み立て方

step 1 ●主食・主菜・副菜を揃えよう 10

(2) 献立の組み立て方

step 2 ●ゆとりある食事にしよう 11

(3) 食品の選び方

その1 ●グループに分ける 11

(4) 食品の選び方

その2 ●たくさんの種類を食べる 12

1.4 機能性食品 14

- (1) 保健機能食品 14
- (2) 健康食品（健康補助食品） 16

調べてみよう

食品の表示

第2章 私たちの食生活

2.1 健康を考える 19

- (1) 健康って、どういう状態のこと？ 19
- (2) 日本人の健康状態 20

2.2 栄養摂取量の移り変わり 25

- (1) 国民健康・栄養調査のデータから 25

2.3 どのくらい食べたらよいかの基準 29

- (1) 日本人の食事摂取基準とは 30
- (2) 食事バランスガイド 31

2.4 食生活の安全管理：食中毒 34

- (1) 細菌性食中毒 34
- (2) 自然毒食中毒 36
- (3) 化学性食中毒とアレルギー様食中毒 36

Part 2

食品のおもな成分と そのはたらき

第3章 三大栄養素

3.1 栄養素の分類 38

3.2 炭水化物（糖質） 39

- (1) 炭水化物（糖質）とは 39
- (2) 炭水化物（糖質）の種類 40
- (3) 糖質の消化吸収と体内利用 45

3.3 脂質 49

- (1) 脂質の種類 49
- (2) 脂肪酸の種類 50
- (3) 脂肪の消化吸収と体内利用 54

3.4 たんぱく質 56

- (1) たんぱく質とは 56

- (2) たんぱく質を構成するアミノ酸 56
- (3) たんぱく質の種類 58
- (4) たんぱく質の消化吸収と体内利用 59
- (5) たんぱく質の栄養価 61

第4章 無機質（ミネラル）

4.1 無機質（ミネラル）とは？ 64

4.2 無機質の種類とはたらき 66

- (1) カルシウム [Ca] 66
- (2) リン [P] 68
- (3) 鉄 [Fe] 68
- (4) ナトリウム [Na] 69
- (5) 塩素 [Cl] 70
- (6) カリウム [K] 70
- (7) ヨウ素 [I] 71
- (8) マグネシウム [Mg] 71
- (9) 銅 [Cu] 72
- (10) 亜鉛 [Zn] 73
- (11) マンガン [Mn] 74
- (12) セレン [Se] 74
- (13) クロム [Cr] 74
- (14) モリブデン [Mo] 74

4.3 無機質の吸収 75

第5章 ビタミン

5.1 ビタミンとは 76

5.2 脂溶性ビタミンの種類とはたらき

77

- (1) ビタミンA (レチノール) 77
- (2) ビタミンD (カルシフェロール) 77
- (3) ビタミンE (トコフェロール) 79
- (4) ビタミンK (フェロキノン) 79

5.3 水溶性ビタミンの種類とはたらき 81

- (1) ビタミンB₁ (チアミン) 81
- (2) ビタミンB₂ (リボフラビン) 82
- (3) ナイアシン (ニコチン酸) 83
- (4) ビタミンB₆ (ピリドキシン) 83
- (5) ビタミンB₁₂ (シアノコバラミン) 84
- (6) 葉酸 84
- (7) パントテン酸 85
- (8) ビタミンC (アスコルビン酸) 85

5.4 ビタミンの吸収 86

第6章 その他の食品中成分の話 食物繊維・水・機能性成分

6.1 食物繊維 87

- (1) 食物繊維とは 87
- (2) 食物繊維の種類 88
- (3) 食物繊維のはたらき 90

6.2 水の役割と出納 90

- (1) 体の構成成分の中で最も多い水 90
- (2) 水の出入り (出納) 91

6.3 機能性成分 92

- (1) ポリフェノール 92
- (2) カロテノイド 94

- (3) カフェイン 94
- (4) 糖アルコール 95
- (5) カプサイシン 95

第7章 栄養素の相互関係

7.1 エネルギー代謝 98

7.2 骨代謝 100

7.3 鉄の代謝 101

7.4 脂質酸化と抗酸化ビタミン 101

Part 3

ヒトの一生と食生活

第8章 母になることと食生活

8.1 妊娠中の体の変化 104

- (1) 胎児の発育 104
- (2) 妊娠の生理 106
- (3) 妊娠期の体の変化 107

8.2 妊娠期の食生活 111

- (1) 食事摂取基準 111
- (2) つわりのときの食事の工夫 113
- (3) 喫煙と飲酒の影響 113

8.3 出産後の体の変化 114

- (1) 産褥期の体の変化 114
- (2) 授乳期の体の変化 115

8.4 授乳期の食生活 115

- (1) 食事摂取基準 115

第9章 乳児期の生理と食生活～成長期①

9.1 乳児期の心と体の変化 116

- (1) 新生児期の体の特徴 116
- (2) 乳児期の体の特徴 117
- (3) 乳児期の運動機能の発達 121
- (4) 乳児期の精神の発達 121

9.2 乳児期の栄養 (食生活) 122

- (1) ミルク期の栄養 122
- (2) 離乳期の栄養 126

第10章 幼児期の生理と食生活～成長期②

10.1 幼児期の体と心の変化 129

- (1) 体の変化 129
- (2) 幼児期の運動機能の発達 131
- (3) 幼児期の精神の発達 131

10.2 幼児期の栄養 (食生活) 132

- (1) 幼児期の栄養の特徴 132
- (2) 間食 132
- (3) 水分補給 133

10.3 幼児期の食の問題点 133

- (1) 肥満 133
- (2) 欠食 133
- (3) 偏食 134

第11章 学童期の生理と食生活～成長期③

11.1 学童期の体と心の変化 135

- (1) 体の発育 136
- (2) 心 (精神性、社会性) の発達 139
- (3) 身体発育の評価指標 139

11.2 学童期の食生活 140

- (1) 児童生徒の生活状況について 140
- (2) 学校給食の有無による栄養摂取状況 143

11.3 学童期の栄養管理 145

- (1) 食事摂取基準 145

第12章 思春期の生理と食生活～成長期④

12.1 思春期の体と心の変化 148

- (1) 思春期とは? 148
- (2) 思春期の体の変化 149
- (3) 第二性徴および初潮 (初経) 151
- (4) 精神の発達 152

12.2 思春期の食生活 153

- (1) 思春期の食生活の特徴 153
- (2) 食事摂取基準 154
- (3) 思春期特有の問題 158
- (4) 中・高校生のスポーツと栄養 160

第13章 成人期の生理と食生活～成人期①

13.1 成人期の心と体 161

(1) 半健康な状態に陥りやすくなる
161

(2) 更年期 164

13.2 成人期の食生活 166

(1) 健康状態の現状 166

(2) 食生活の現状 169

(3) 食事摂取基準 169

(4) 喫煙 170

13.3 生活習慣病 170

(1) 生活習慣病という名前 170

(2) 肥満 172

(3) 糖尿病 175

(4) 脂質異常症(旧高脂血症) 176

(5) 悪性新生物 177

(6) 高血圧症 177

(7) 脳血管障害(脳卒中) 178

(8) 動脈硬化症 178

(9) 歯周病 178

第14章 スポーツと栄養 ～成人期②

14.1 スポーツ選手が摂るべき栄養 179

(1) アスリートの食事摂取基準例 179

(2) スポーツと貧血 179

(3) スポーツ選手のカルシウムの摂取と
骨 181

14.2 試合で勝つための栄養法 182

(1) グリコーゲン・ローディング 182

(2) 水分補給(ウォーター・ローディング) 182

(3) たんぱく質摂取のタイミング 185

第15章 更年期の生理と 食生活～成人期③

15.1 更年期の心と体 187

(1) 体の変化 188

(2) 心理的・精神的変化 192

15.2 更年期の食生活・生活習慣の改 善 194

第16章 高齢者の生理と 食生活

16.1 高齢期の身体特性と社会的特性 196

(1) 高齢期とは 196

(2) 臓器の加齢変化 196

(3) 代謝の加齢変化 198

(4) 高齢期の社会的特性 198

16.2 高齢期の栄養サポート 198

(1) チーム医療で取り組む 198

(2) 個々に対応したサポート 199

16.3 高齢者の食生活 200

(1) 高齢期の食生活の特徴 200

(2) 高齢者の食事上の注意点 201

(3) 継続的なサポート体制を構築 204

16.4 骨粗鬆症による骨折のリスクを避 ける 205

Part 4

健康づくりのための 国の指針

A. 健康増進対策の具体化 208

B. 健康日本21 208

C. 食生活指針 210

Q & A 215

Q1 栄養に関する仕事

Q2 栄養の勉強

Q3 栄養指導

Q4 食育

Q5 栄養に関する資格

参考文献 218

付表

付表1 学童期・思春期の身長・体重・
座高の平均値および標準偏差 219

付表2 食事摂取基準 220

索引 233