

目次

- ◆食の検定と食農級 — 2
- ◆本書で学ぶにあたって — 4
- ◆刊行によせて 豊かな食を育むために — 10
- ◆食育基本法について — 12

colour

あなたは誰と何を食べますか？

- ◆はじめの1000日 — 18
- ◆5つのSを追い出そう！ — 19
- ◆だ液は魔法の水 — 20
- ◆だ液の3つの役割 — 21
- ◆歯はこんなに食事に影響する！？ — 22
- ◆規則正しい食習慣でムシ歯を予防しよう — 23
- ◆漢字で食育
 - 食 — 24 悪 — 25 鮮 — 26
 - 養 — 27 命 — 28 福 — 29
 - 豆 — 30
- ◆おもな豆の種類と特徴 — 31
- ◆伝統的なしょうゆづくり — 32

第1章 eatright = 良食

私たちは食べ物で作られている

- 人はなぜ、食べるのだろうか？ — 34
- 誰にも代わってもらえないこと — 34
- 生きるための食、人生を楽しむための食 — 35
- からだは何からできているの？ — 36
- 食べ物はからだの中でどうなる？ — 消化と吸収 — 36

生きるエネルギーとなる栄養素

- 栄養素の種類 — 39
- 【栄養素それぞれの働き】 — 41

eatright = 良い食べ方

- 「早寝・早起き・朝ごはん」が食育の基本 — 44
- 体育と食育は車の両輪 — 45

- バランスよく食べる — 46
- 注意したい内臓肥満 — 46
- 【肥満度の割り出し方】 — 47
- つくる病気・うつる病気 — 48
- 食べる力 — 48
- 歯の役割 — 49
- 噛んで食べることの効能 — 50
- 【歯の数は食の選択を変える】 — 58

第2章 選食力を身につける

食べることは命のつらなり—食物連鎖

- 「食物連鎖」って？ — 60
- 何をどれだけ食べるか
- 選食力を身につけるには — 62
- 【食事バランスガイドの使い方】 — 63
- 食品には病気を予防する力がある
- 食品に含まれる機能性成分 — 64

生命を維持する栄養素

- 栄養素を上手に摂るには — 66
- 米・大豆・野菜・果物は健康の味方 — 67
- 日本型食生活とは？

- 健康的でバランスのよい日本型食生活 — 68
- 【バランスのとれた料理例】 — 70
- 【1日の野菜摂取量】 — 72
- 【手秤を使う1日分の食材の量】 — 73
- 【正しい箸の使い方】 — 76

第3章 日本人と食と農①

— 食としての農 —

農耕の歴史は日本の歴史

- 日本人は何を食べてきた？ — 78
- 「お米」が主役の農耕社会 — 78
- 農のはじまりは文明のはじまり — 80

食の変化とその影響

- 食べるものの変化 — 82
- 食の変化と食料自給率 — 82
- 農の現場で起きていること — 83
- 【食料自給率について考えてみよう】 — 84

暮らしと農を考える

- 食卓から農が消えたとしたら…… — 86
- 生産産業としての農 — 88
- 農業の機能 — 89
- 日本の農業を守るために
- 生産現場を守る — 91
- 「地産地消」しよう — 92
- フードマイレージ — 93
- 農作物が食卓に届くまで — 94
- 【和食；日本人の伝統的な食文化】 — 96

第4章 日本人と食と農②

— 産業としての農 —

農作物とは？

- 農業と農作物 — 98
- 農作物のからだ — 100
- 農作物の一生と営み — 102
- 植物の成長と農作物としての栄養 — 104
- 農作物の成分と味 — 105
- 旬と農産物 — 106

農作物の栽培

- 栽培と栽培環境 — 108
- 栽培方法 — 110
- 栽培と農業 — 111

農産物の分類

- 生鮮食品と加工食品での分類 — 112
- 有機農産物と特別栽培農産物 — 113
- 【食品の表示を学ぶ】 — 114
- 【農産物の故事・ことわざ】 — 120
- 【農産物の名前を漢字で書くと……】 — 122

column

- 1 食後の歯磨きが大切な理由 なんでも美味しく食べられるために 小山茂幸 — 51
- 2 栄養が幸せの力になる 栄養サポートチームという存在をご存知ですか？ 東口高志 — 52
- 3 歯科医師からみた食育① 食生活と身体の退化 岡崎好秀 — 54
- 4 歯科医師からみた食育② 二つの食育 岡崎好秀 — 56
- 5 箸に現れる節度と品位 一期一会の箸 村田吉弘 — 74
- 6 広がれ弁当の日 “弁当の日” 世代を広げたい 竹下和男 — 118

第5章 食材を知る・食べる

米

- 日本人の主食となった「稲・米・飯」 — 124
- 稲・米の種類 — 125
- 精米と栄養 — 126
- 【米づくりの1年】 — 128
- 米を食す — 129
- 米の炊き方と調理法 — 131
- 【米の上手な炊き方と保存法】 — 132
- 【世界のおもな米料理】 — 134

麦

- 麦の歴史 — 135
- 種類と品種 — 135
- 栽培と自給率 — 135
- 麦品種の研究開発と流通 — 136
- 【伝統的な小麦の加工食品】 — 137

雑穀・そば

- 雑穀の種類 — 138
- そばの栄養 — 139
- 【穀類と栄養】 — 140

豆

- 日本人と豆、大豆 — 141
- 大豆の栄養 — 142
- 大豆以外の豆 — 143
- 煮炊きする豆たち — 143
- 【大豆の加工法と食品】 — 144

野菜

- 野菜の種類・分類 — 146
- 【利用部位や種類による分類】 — 147

- 指定野菜・特定野菜 — 149
- 野菜の生産 — 150
- 野菜の流通 — 152
- 【野菜の流通技術】 — 154
- 野菜の栄養素 — 155
- 野菜の機能性成分 — 156
- 野菜を食べる — 158
- 野菜の調理 — 160
- 栄養素と調理の工夫 — 161
- 【野菜の切り方】 — 162
- 【野菜図鑑 mini】 — 165
- 【REPORT 日本人と野菜/野菜の出身地】 — 172

果物

- 果物の定義 — 174
- 日本国内で生産されているおもな果実 — 175
- 果物の種類と栄養 — 176
- 【果実図鑑 mini】 — 178

水産

- 日本の水産 — 180
- 「魚食文化」とは何か — 180
- 魚食形態の変化と進む「魚離れ」 — 180
- 消費者ニーズと流通・生産の関係 — 182
- 健康に欠かせないEPAとDHA — 183
- 【脂肪が蓄えられる仕組み マグロの例】 — 184

- 魚を食べよう — 186
- 海藻 — 187
- 和食と海苔 — 187
- 海藻の栄養 — 188
- 貝 — 189
- 貝の栄養素 — 189

畜産

- 日本のお畜産 — 190

食材を知る① 牛肉

- 和牛と国産牛の違い — 191
- 牛肉の栄養素 — 191

食材を知る② 豚肉

- おいしい豚肉の選び方 — 192
- 豚肉の栄養素 — 192

食材を知る③ 鶏肉

- 鶏肉の栄養素 — 193
- 【牛肉 部位の特徴とおすすめ調理法】 — 194
- 【豚肉 部位の特徴とおすすめ調理法】 — 196
- 【鶏肉 部位の特徴とおすすめ調理法】 — 198

食材を知る④ 羊肉

- 羊肉の特徴と栄養素 — 200
- 調理法 — 200

食材を知る⑤ 卵

- 鶏卵の栄養素 — 201
- 保存 — 201
- 消化にかかる時間 — 202

食材を知る⑥ 牛乳と乳製品

- 牛乳の種類 — 204
- 牛乳の栄養 — 205
- 乳製品とは? — 207
- 乳製品の種類 — 207

うま味と出汁

- 出汁の歴史と地域性 — 210
- 料理の基礎となる出汁 — 211
- 【出汁の種類】 — 212
- 【食品に含まれるうま味成分】 — 213
- 出汁の健康効果 — 214

発酵食品

- 発酵食品とは? — 215
- 発酵食品の歴史 — 215
- 発酵食品の種類 — 215
- 発酵食品のうま味と成分 — 216
- 【日本の代表的な発酵調味料】 — 218

- ◆ 服部幸應の食育メッセージ — 220
- ◆ まとめにかえて 良食・選食・食戦のすすめ — 230
- ◆ 食の検定 受験のご案内 — 232
- ◆ special thanks — 238
- ◆ 監修・執筆者 — 239

資料ならびにご協力いただいた方

【掲載画像提供・協力】 3版 (敬称略)

伊藤 裕 慶應義塾大学医学部 腎臓内分泌代謝内科 教授
 土居 元良 NPO 法人 恒志会 理事長
 阿部 千佳 学校給食でおいしい笑顔 学校食事研究会 事務局局長
 しょうゆ情報センター
 公益財団法人 日本豆類協会ホームページ
 株式会社プラネット DentalX Dental Life/ 食育コンテンツ

【参考資料】 3版 (初版・2版含)

日本歯科医師会ホームページ
 財団法人 8020 推進財団ホームページ
 農林水産省ホームページ
 水産庁ホームページ
 厚生労働省ホームページ
 文部科学省ホームページ
 消費者庁ホームページ
 総務省統計局ホームページ
 国土地理院ホームページ
 公益財団法人 食の安全・安心財団ホームページ
 国際連合食糧農業機関 (FAO) ホームページ
 女子栄養大学出版部ホームページ
 東京都福祉保健局ホームページ
 独立行政法人 農畜産業振興機構ホームページ
 財団法人 日本穀物検定協会ホームページ
 全国味噌工業協同組合連合会ホームページ
 財団法人 製粉振興会ホームページ
 財団法人 日本特産農作物種苗協会ホームページ
 株式会社 農林中金総合研究所ホームページ
 果物普及啓発協議会ホームページ
 東京新聞 (二平 章氏掲載記事参考)
 一般社団法人 養鶏協会ホームページ
 砂田登志子著『漢字で食育 (求龍堂)、今こそ食育を!』(法研)