

目 次

1 食生活の意義

堀坂宣弘

1.1 食生活の基本	1
1.2 食生活と環境	2
1.2.1 食生活と環境の関係	2
1.2.2 近代的な食生活による環境負荷の増大	3
1.2.3 食産業に関わる職業人のもつべき倫理観	6

2 食の歴史

2.1 食と人類	宮沢栄次	8
2.1.1 農耕にいたるまでの人類の食の変遷		8
2.1.2 狩猟採集民と現代人の食の比較		9
2.1.3 狩猟採集民から受け継いだ体質		10
2.2 日本の食の変遷	舟木淳子・南 道子	12
2.2.1 日本の食の歴史		12
2.2.2 調理法変遷		15

3 健康と栄養の歴史と制度・行政

3.1 世界と日本の栄養思想の歴史	堀坂宣弘	19
3.1.1 世界における栄養思想		19
3.1.2 日本における栄養思想		20
3.2 健康に関する社会制度・保健対策	高森恵美子・篠田粧子	24
3.2.1 世界の医療保険制度・日本の医療保険制度		24
3.2.2 健康増進法と保健対策		26
3.2.3 食育基本法と食育関連施策		31
3.3 健康・栄養の行政	高森恵美子・篠田粧子	35

4 世界と日本の食

4.1 世界の食	南 道子・舟木淳子	39
4.1.1 はじめに		39
4.1.2 ヨーロッパ		40
4.1.3 アメリカ		42
4.1.4 イスラム圏・インド		43
4.1.5 エジプト		45
4.1.6 中 国		45
4.2 日本の食	小林理恵	47
4.2.1 はじめに		47
4.2.2 日本料理の種類		48
4.2.3 日本料理のしつらえ		54
4.2.4 食事作法		56
4.2.5 古きよき食文化の伝承		57

5 栄養面から見た食生活

5.1 栄養学の基礎	宮沢栄次	59
5.1.1 総 論		59
5.1.2 タンパク質		60
5.1.3 糖 質		65
5.1.4 脂 質		68
5.1.5 ビタミン		70
5.1.6 ミネラル（無機質）		72
5.1.7 フィトケミカル		73
5.1.8 消化吸収		73
5.2 疾病予防のためのライフステージ別食生活	布施真里子	76
5.2.1 乳幼児期		76
5.2.2 学 齡 期		82
5.2.3 青 年 期		84
5.2.4 壮 年 期		86
5.2.5 高 齡 期		95

6 安全面から見た食生活

堀坂宣弘

6.1 食品の安全と健康被害	98
6.1.1 食品の安全性	98
6.1.2 食物摂取に伴う健康障害	99
6.1.3 食品汚染物質と健康被害	104
6.2 食生活の安全に関わる食品行政	113
6.2.1 食品衛生関連法規	113
6.2.2 食品衛生行政	118
6.3 食と健康をめぐる情報	120
6.3.1 食品表示	120
6.3.2 健康食品	120
6.3.3 保健機能食品	122
6.3.4 特別用途食品	124
6.3.5 遺伝子組換え食品	126
6.3.6 食に関するメディア情報	130

7 環境面から見た食生活

宮沢栄次

7.1 食料生産と環境問題	133
7.1.1 農業と環境	134
7.1.2 農業が環境に及ぼす悪影響	134
7.1.3 環境悪化が農業に及ぼす影響	136
7.1.4 環境保全・持続型農業	138
7.1.5 農業の多面的機能	140
7.1.6 食料貿易と環境	141
7.2 食料問題	142
7.2.1 飢えか飽食か	142
7.2.2 穀物および大豆の生産量、消費量の推移と見通し	143
7.2.3 世界の主要国・地域の農業政策・動向	144
7.2.4 世界の食料需要の増加	146
7.2.5 世界の食料供給量の伸び悩み	147
7.2.6 日本の食料自給率	149
7.2.7 日本の食料自給率向上の必要性	151
7.2.8 日本の食料自給率向上の方途	154

8 健康のための食生活

8.1 地球レベルの健康・栄養問題への取り組み	宮沢栄次	156
8.1.1 栄養不足・飢餓の現状		156
8.1.2 エネルギー・タンパク質欠乏症		157
8.1.3 微量栄養素欠乏への取り組み		157
8.1.4 過体重（肥満）・生活習慣病への取り組み		159
8.2 将来に向けての日本人の食生活	布施真里子	163
8.2.1 何のために食べるのか		163
8.2.2 どのように食べるのか		164
8.2.3 食べたあとはどうなるのか		165
さくいん		168