

食品学Ⅱ

食べ物と健康 食品の分類と特性、加工を学ぶ

◆ 序 小西洋太郎

第 1 章

食品の分類と食品成分表

12

1 分類の種類	13	2 食品成分表の理解	15
A 生産様式による分類	13	A 食品成分表の構成と内容	16
B 原料による分類	13	B 食品成分表の収載項目	17
C 主要栄養素による分類	13	C 数値の表示方法	22
D 食習慣による分類	14	D 食品の調理条件	23
E その他の分類	15	E 食品成分表利用上の注意点	23
		 食べ物の分類って複雑!	25

第 2 章

植物性食品

27

1 穀類	28	2 いも類	36
A 穀類の種類と性質	28	A いも類の種類と性質	36
B 穀類の成分	28	B いも類の成分	37
C 米	28	C じゃがいも	38
D 小麦	30	D さつまいも	39
E 大麦	33	E やまのいも	41
F とうもろこし	33	F さといも	42
G そば	35	G キャッサバ	42
H その他	35	H その他	43

3 豆類	43	E 果菜	62
A 豆類の種類と性質	43	F 茎菜	62
B 豆類の生産と消費	43	G 花菜	63
C 豆類の栄養成分と消化酵素阻害物質	43	H その他	63
D 大豆	45	6 果実類	63
E 雑豆類	49	A 果実類の種類と性質	63
4 種実類	51	B 果実類の成分	65
A 種実類の種類と性質	51	C その他	67
B 種実類の成分	51	7 きのこと類	68
C こま	53	A きのこと類の基礎知識	68
D アーモンド	53	B きのこと類の種類と性質	69
E くり	54	C きのこと類の成分	71
F 落花生	54	D 食品としてのきのこと類の利用	72
G ぎんなん	55	8 藻類	73
H その他	55	A 藻類の種類と性質	73
5 野菜類	55	B 主な藻類	74
A 野菜類の種類と性質	55	 健康に良い食品を考える	77
B 野菜類の成分	57		
C 葉菜	61		
D 根菜	61		

第3章 動物性食品

82

1 肉類	83	2 魚介類	92
A 肉類の種類	83	A 魚介類の食品学的特徴	92
B 肉類の性質	83	B 魚肉の構造	92
C 肉類の成分	84	C 魚介類の成分	92
D 食肉成分の変化	86	D 魚の死後変化と鮮度	99
E 牛	88	E 魚介類の特徴と利用・加工	101
F 豚	89	3 乳類	104
G 鶏	90	A 乳類の種類と性質	104
H 食肉加工品	90	B 乳類の成分	104

C 乳類の成分の変化	107
D 飲用乳	108
E 主な乳製品	109

4 卵類 112

A 卵類の種類と特徴	112
B 卵の構造	112

C 卵類の成分	113
D 卵の調理加工特性	115
E 卵類の品質と判定	116
F 栄養強化卵	116



日本の水産業の現状と 魚食復権のための課題	117
--------------------------	-----

第4章 油脂

120

1 食用油脂の特徴と分類 121

A 特徴	121
B 分類	121

2 植物油脂 121

A 植物油脂の特徴と性質	121
B 植物油脂の製造と評価	123
C 大豆油	127
D キャノーラ油 (なたね油)	128
E ごま油	128
F オリーブ油	128
G とうもろこし油	129
H サフラワー油	129
I パーム油	130
J こめ油	130

K カカオ脂	130
--------	-----

3 動物油脂 132

A 動物油脂の特徴と性質	132
B 牛脂	132
C 豚脂	132
D 魚油	133
E その他	133

4 加工油脂 133

A マーガリン類 (マーガリン、ファットスプレッド)	134
B ショートニング	135
C 低カロリー油脂代替物	135



おいしい低カロリー食品開発の未来	136
------------------	-----

第5章 調味料, 香辛料, 嗜好飲料

138

1 甘味料 139

A 甘味料の特徴と性質	139
B 天然甘味料	140

C 合成甘味料	143
---------	-----

2 調味料 144

A 調味料の特徴と性質	144
-------------	-----

B 食塩 144
 C 食酢 145
 D うま味調味料 146
 E 嗜好品の苦味 147

3 香辛料 148

A 香辛料の特徴と性質 148
 B 香り付けのための香辛料 149
 C 辛み付けのための香辛料 150
 D 着色のための香辛料 152

E 香辛料の利用形態と加工 153

4 嗜好飲料 154

A 茶類 154
 B コーヒー 156
 C ココア 158
 D 清涼飲料 158

 「うま味」—日本人が相次いで発見 160

第 6 章 加工食品

163

1 加工食品とは 164

A 加工食品の意義・目的 164
 B 食品加工法 164
 C 加工食品の分類 166

2 一次加工食品 167

A 一次加工食品の定義 167
 B 代表的な一次加工食品とその利用 167

3 二次加工食品 169

A 二次加工食品の定義 169


B 代表的な二次加工食品とその利用 169

4 三次加工食品 172

A 三次加工食品の定義 172
 B 代表的な三次加工食品とその利用 172

5 食品添加物 174

A 食品添加物とは（メリットとデメリット） 174
 B 食品添加物の種類と用途 175

 米粉の新規用途とは？ 178

第 7 章 微生物利用食品

180


1 微生物利用食品（発酵食品）の分類と性質 181

2 アルコール飲料 181

A アルコール飲料の特徴 181

B 清酒 182
 C ビール 184
 D ワイン 185
 E その他 186

3 発酵調味料	186
A 発酵調味料の特徴	186
B みそ	187
C しょうゆ	188
D みりん	189
E 食酢	189
F 魚 <small>ぎょ</small> 醤 <small>しょう</small>	190


4 その他の微生物利用食品	190
A 納豆	190
B ヨーグルト (発酵乳)	190
C チーズ	190
D その他	191
 ブドウ・ワインのポリフェノール	192

第 8 章

バイオ食品などの新規食品

194

1 バイオテクノロジー応用食品	195
A 遺伝子組換え技術による食品	195
B 細胞融合技術による食品	198
C 組織培養技術による食品	199
D クローン技術による食品	199
E バイオリアクターを利用した食品	201

2 最近の食品加工技術による食品	201
A 超臨界流体抽出	201
B 真空調理	202
C 過熱水蒸気調理	202
 遺伝子組換え食品は安全？ 危険？	203

◆ 索引	205
------	-----

Column

エネルギーの換算係数	17	ジャージー種は将来有望？	104
実は多彩な食パン	32	卵白の力！	113
学校で栽培したじゃがいもでの食中毒にご注意！	38	プリンや卵豆腐に「す」が入るのはなぜ？	115
くりの種類と焼ぐり	54	食用油脂との健康的な付き合い方	133
「毎日果物 200 g 運動」とドライフルーツ	67	香辛料で減塩	151
スイーツきのこ	71	世界史は香辛料がつくった？	153
寒天の上手な使い方	75	食品中の遺伝子は食べるとどうなる？	195
カラギーナンってどんなもの？	75	遺伝子組換え食品の安全性審査のポイント	196
		日本の穀物輸入と遺伝子組換え農作物	197