

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

- A 生産様式による分類 13
- B 原料による分類 13
- C 主要栄養素による分類 13
- D 食習慣による分類 14
- E その他の分類 15

2 食品成分表の理解

15

- A 食品成分表の構成と内容 16
- B 食品成分表の収載項目 17
- C 数値の表示方法 22
- D 食品の調理条件 23
- 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

- A 穀類の種類と性質 28
- B 穀類の成分 28
- C 米 28
- D 小麦 30
- E 大麦 33
- F どうもろこし 33
- G そば 35
- H その他 35

2 いも類

36

- A いも類の種類と性質 36
- B いも類の成分 37
- C じゃがいも 38
- D さつまいも 39
- E やまのいも 41
- F さといも 42
- G キャッサバ 42
- 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		
E 雜豆類	49		
4 種実類	51		
A 種実類の種類と性質	51	6 果実類	63
B 種実類の成分	51	A 果実類の種類と性質	63
C ごま	53	B 果実類の成分	65
D アーモンド	53	C その他	67
E くり	54		
F 落花生	54	7 きのこ類	68
G ぎんなん	55	A きのこ類の基礎知識	68
H その他	55	B きのこ類の種類と性質	69
5 野菜類	55	C きのこ類の成分	71
A 野菜類の種類と性質	55	D 食品としてのきのこ類の利用	72
B 野菜類の成分	57		
C 葉菜	61	8 藻類	73
D 根菜	61	A 藻類の種類と性質	73
		B 主な藻類	74
		 健康に良い食品を考える	77

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		
G 鶏	90		
H 食肉加工品	90	3 乳類	104
		A 乳類の種類と性質	104
		B 乳類の成分	104

C 乳類の成分の変化	107	C 卵類の成分	113
D 飲用乳	108	D 卵の調理加工特性	115
E 主な乳製品	109	E 卵類の品質と判定	116
4 卵類	112	F 栄養強化卵	116
A 卵類の種類と特徴	112	日本の水産業の現状と 魚食復権のための課題	
B 卵の構造	112	117	



日本の水産業の現状と
魚食復権のための課題

第4章 油脂

120

1 食用油脂の特徴と分類	121	K 力力オ脂	130
A 特徴	121	3 動物油脂	
B 分類	121	A 動物油脂の特徴と性質	132
2 植物油脂	121	B 牛脂	132
A 植物油脂の特徴と性質	121	C 豚脂	132
B 植物油脂の製造と評価	123	D 魚油	133
C 大豆油	127	E その他	133
D キャノーラ油(なたね油)	128	4 加工油脂	133
E ごま油	128	A マーガリン類 (マーガリン、ファットスプレッド)	134
F オリーブ油	128	B ショートニング	135
G とうもろこし油	129	C 低カロリー油脂代替物	135
H サフラン油	129	おいしい低カロリー食品開発の未来	
I パーム油	130	136	
J こめ油	130		



おいしい低カロリー食品開発の未来

第5章 調味料、香辛料、嗜好飲料

138

1 甘味料	139	C 合成甘味料	143
A 甘味料の特徴と性質	139	2 調味料	
B 天然甘味料	140	A 調味料の特徴と性質	144

B 食塩	144	E 香辛料の利用形態と加工	153
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

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

B 代表的な二次加工食品とその利用 169

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

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

3 二次加工食品 169

A 二次加工食品の定義	169
-------------	-----

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

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

2 アルコール飲料 181

A アルコール飲料の特徴	181
--------------	-----

3 発酵調味料	186	4 その他の微生物利用食品	190
A 発酵調味料の特徴	186	A 納豆	190
B みそ	187	B ヨーグルト(発酵乳)	190
C しょうゆ	188	C チーズ	190
D みりん	189	D その他	191
E 食酢	189		
F 魚醤	190		

 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	2 最近の食品加工技術による食品	201
A 遺伝子組換え技術による食品	195	A 超臨界流体抽出	201
B 細胞融合技術による食品	198	B 真空調理	202
C 組織培養技術による食品	199	C 過熱水蒸気調理	202
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		
		 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200g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