

食品学Ⅱ

食べ物と健康 食品の分類と特性、加工を学ぶ

改訂
第2版

◆ 改訂第2版の序 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 日本食品標準成分表の理解	15
A 生産様式による分類	13	A 食品成分表の構成と内容	15
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	26
D 食習慣による分類	14	D 食品の調理条件	26
E その他の分類	15	E 食品成分表利用上の注意点	29
		食べ物と健康 食べ物の分類って複雑！	30

第2章 植物性食品の分類と成分

32

1 穀類	33	2 いもおよびでんぷん類	41
A 穀類の種類と性質	33	A いも類の種類と性質	41
B 穀類の成分	33	B でんぷん類の種類と性質	42
C 米	33	C いもおよびでんぷん類の成分	42
D 小麦	35	D じゃがいも	42
E 大麦	38	E さつまいも	45
F とうもろこし	38	F やまのいも	46
G そば	39	G さといも	47
H その他	40	H キャッサバ	48

I	その他のいも類	48
J	でんぷん類	48
3	甘味料	48
A	甘味料の特徴と性質	48
B	天然甘味料	49
C	合成甘味料	55
4	豆類	56
A	豆類の種類と性質	56
B	豆類の生産と消費	56
C	豆類の栄養成分と消化酵素阻害物質	56
D	大豆	59
E	雑豆類	61
5	種実類	64
A	種実類の種類と性質	64
B	種実類の成分	64
C	ごま	66
D	アーモンド	66
E	くり	67
F	落花生	67
G	ぎんなん	68
H	その他	68

6	野菜類	68
A	野菜類の種類と性質	68
B	野菜類の成分	70
C	葉菜	74
D	根菜	74
E	果菜	75
F	茎菜	75
G	花菜	76
H	その他	76
7	果実類	76
A	果実類の種類と性質	76
B	果実類の成分	78
C	その他	81
8	きのこ類	81
A	きのこ類の基礎知識	81
B	きのこ類の種類と性質	82
C	きのこ類の成分	84
D	食品としてのきのこ類の利用	85
9	藻類	86
A	藻類の種類と性質	86
B	主な藻類	87

	健康に良い食品を考える	90
---	-------------	----

第3章 動物性食品の分類と成分

96

1	肉類	97
A	肉類の種類	97
B	肉類の性質	97
C	肉類の成分	98
D	食肉成分の変化	100
E	牛	102
F	豚	103
G	鶏	104
H	食肉加工品	105

2 魚介類 106

- A 魚介類の食品学的特徴 106
- B 魚肉の構造 106
- C 魚介類の成分 106
- D 魚の死後変化と鮮度 113
- E 魚介類の特徴と利用・加工 115

3 乳類 118

- A 乳類の種類と性質 118
- B 乳類の成分 118
- C 乳類の成分の変化 121
- D 飲用乳 121
- E 主な乳製品 123

4 卵類 125

- A 卵類の種類と特徴 125
- B 卵の構造 126
- C 卵類の成分 126
- D 卵の調理加工特性 129
- E 卵類の品質と判定 130
- F 栄養強化卵 130



日本人は魚をおいしく食べる
工夫をしてきた 131

第 4 章 油脂類の分類と成分

134

1 食用油脂の特徴と分類 135

- A 特徴 135
- B 分類 135

2 植物油脂 135

- A 植物油脂の特徴と性質 135
- B 植物油脂の製造と評価 137
- C 大豆油 141
- D キャンーラ油（なたね油） 143
- E ごま油 143
- F オリーブ油 143
- G とうもろこし油 144
- H サフラワー油 144
- I パーム油 145
- J こめ油 145
- K カカオ脂 145

3 動物油脂 146

- A 動物油脂の特徴と性質 146
- B 牛脂（ヘット） 146
- C 豚脂（ラード） 146
- D 魚油 147
- E その他 147

4 加工油脂 147

- A マーガリン類
（マーガリン、ファットスプレッド） 148
- B ショートニング 149
- C 低カロリー油脂代替物 149



おいしい低カロリー食品開発の未来 150

第5章

調味料類，香辛料類，嗜好飲料類

152

1 調味料 153

- A 調味料の特徴と性質 153
- B 食塩 153
- C 食酢 154
- D うま味調味料 155
- E 嗜好品の苦味 156

2 香辛料 156

- A 香辛料の特徴と性質 156
- B 香り付けのための香辛料 157
- C 辛み付けのための香辛料 159

- D 着色のための香辛料 161

- E 香辛料の利用形態と加工 161

3 嗜好飲料 162

- A 茶類 162
- B コーヒー 165
- C ココア 167
- D 清涼飲料 167



「うま味」——日本人が相次いで発見 169

第6章

加工食品

172

1 加工食品とは 173

- A 加工食品の意義・目的 173
- B 食品加工法 173
- C 加工食品の分類 175

2 農産加工食品 176

- A 農産加工食品の定義 176
- B 代表的な農産加工食品とその利用 176

3 畜産加工食品 180

- A 畜産加工食品の定義 180
- B 代表的な畜産加工食品とその利用 180

4 水産加工食品 181

- A 水産加工食品の定義 181

- B 代表的な水産加工食品とその利用 181

5 冷凍食品，インスタント食品，レトルトパウチ食品 182

- A 冷凍食品，インスタント食品，レトルトパウチ食品の定義 182
- B 冷凍食品，インスタント食品，レトルトパウチ食品とその利用 183

6 食品添加物 184

- A 食品添加物の役割 184
- B 食品添加物の種類と用途 185



米粉の新規用途とは？ 188

第 7 章

微生物利用食品

191

1 微生物利用食品（発酵食品）の分類と性質 192

2 アルコール飲料 192

- A アルコール飲料の特徴 192
- B 清酒 193
- C ビール 195
- D ワイン 196
- E その他 197

3 発酵調味料 197

- A 発酵調味料の特徴 197

- B みそ 198

- C しょうゆ 199

- D みりん 200

- E 魚醤 200

4 その他の微生物利用食品 200

- A 納豆 200

- B ヨーグルト（発酵乳） 201

- C チーズ 201

- D その他 201



- ぶどう・ワインのポリフェノール 202

第 8 章

バイオ食品などの新規食品

204

1 バイオテクノロジー応用食品 205

- A 遺伝子組換え技術による食品 205
- B 細胞融合技術による食品 209
- C 組織培養技術による食品 209
- D クローン技術による食品 209
- E ゲノム編集技術を利用した食品 212
- F バイオリクターを利用した食品 212

2 最近の食品加工技術による食品 213

- A 超臨界流体抽出 213

- B 真空調理 213

- C 過熱水蒸気調理 214



- 遺伝子組換え食品は安全？ 危険？ 215

◆ 索引 217

Column

エネルギーの換算係数	17	植物性ミルクと牛乳の関係	118
実は多彩な食パン	37	卵白の力!	127
学校で栽培したじゃがいもでの食中毒にご注意!	44	プリンや卵豆腐に「す」が入るのはなぜ?	129
くりの種類と焼ぐり	67	食用油脂との健康的な付き合い方	147
「毎日くだもの200グラム運動」とドライフルーツ	80	香辛料で減塩	160
スイーツきのこ	84	世界史は香辛料がつくった?	162
寒天の上手な使い方	88	食品中の遺伝子は食べるとどうなる?	205
カラギナンってどんなもの?	88	遺伝子組換え食品の安全性審査のポイント	206
		日本の穀物輸入と遺伝子組換え農作物	207

■ 正誤表・更新情報

<https://www.yodosha.co.jp/textbook/book/6803/index.html>



本書発行後に変更、更新、追加された情報や、訂正箇所のある場合は、上記のページ中ほどの「正誤表・更新情報」を随時更新しお知らせします。

■ お問い合わせ

<https://www.yodosha.co.jp/textbook/inquiry/index.html>



本書に関するご意見・ご感想や、弊社の教科書に関するお問い合わせは上記のリンク先からお願いします。