

目次

推薦のことは

はじめに

1 編	栄養士・管理栄養士の基礎知識	1
1 章	栄養士について詳しく知りたい	2
1	栄養士とは?	3
2	栄養士の主な職場と仕事の内容	4
3	資格の取得方法	6
4	栄養士養成課程で学ぶこと	7
2 章	管理栄養士について詳しく知りたい	8
1	管理栄養士とは?	8
2	管理栄養士の主な職場と仕事の内容	9
3	資格の取得方法	11
4	管理栄養士養成課程で学ぶこと	12
2 編	栄養の基礎知識	13
1 章	小学校・中学校の家庭科で学んだことを復習しよう	14
1	食事の役割	14
2	栄養素の種類と働き	15
3	6つの基礎食品	16
4	食品成分表	18
5	食事摂取基準	18
6	調理の流れ	20
7	日常食の献立と食品	20
8	ご飯とみそ汁をつくってみよう	22

2章 栄養素の働き	26
1 五大栄養素の3つの働き	26
2 炭水化物	27
3 脂質	32
4 たんぱく質	34
5 ビタミン	36
6 ミネラル（無機質）	39
7 水	44

3 編 体の基礎知識 45

1章 体の構造と働き	46
1 体の中での食べ物の行方	46
2 消化器系の臓器の名前と位置を覚えよう	47
3 消化器系の構造と働き	48
4 泌尿器系の構造と働き	51
5 食べ物の分解と栄養素の吸収	52
6 三大栄養素の消化・吸収	53

4 編 食生活・食文化の基礎知識 57

1章 時代の移り変わりによる食生活の変化と栄養士の役割	58
1 江戸時代からの食生活の変化と栄養士の誕生	58
2 戦後の食生活の変化と管理栄養士の誕生	61
3 現代の食の問題と栄養士に求められる役割	67

2章 食文化と食習慣	68
1 食文化・食習慣という言葉の意味を考えてみよう	68
2 日本の食文化はどのようにして育まれてきたか	70

3章 食品をめぐる問題	74
1 近年、起こった食品をめぐる問題	74
2 食品をめぐる問題の特徴と対策	74

5 編 授業前に身に付けたい基礎知識 77

1 章 学生生活における心構えとマナー 78

- 1 素晴らしい栄養士・管理栄養士を目指そう 78
- 2 礼儀作法を身に付けよう 79
- 3 周囲と上手にかかわっていかう 81

2 章 実験・実習における心構えとレポートの書き方 82

- 1 実験・調理実習のときの正しい身だしなみ 82
- 2 先生や助手の説明はメモをとりながら聞くこと 84
- 3 実験・実習の手引書を読むこと 84
- 4 班員と協力すること 84
- 5 ほかの班がやっていることを鵜呑みにしない 85
- 6 わからないことは先生や助手に確認すること 86
- 7 作業は雑過ぎても丁寧過ぎてもだめ 86
- 8 実験室・実習室の利用の仕方 86
- 9 レポートの書き方 87

3 章 授業が始まる前に覚えておこう 92

- 1 科学用語・計算式 92
- 2 食材・食品の基礎知識 96
- 3 調理の基礎知識 100
- 4 実験の基礎知識 108

ふろく 7 日間の食事を見直してみよう 110

- 1 食事記録表の付け方 110
- 2 料理の写真の撮影方法 110
- 3 7日間の食事を振り返ろう 112

参考文献 113

索引 114