

食べ物と健康

大項目	中項目	小項目
1. 人間と食品(食べ物)	A 食文化と食生活	a 食文化とその歴史的変遷
		b 食生活の時代的变化
		c 食物連鎖
	B 食生活と健康	a 食生活と健康維持・管理
		b 食生活と生活習慣病
		c 食嗜好の形成
	C 食料と環境問題	a フードマイレージの低減
		b 食料生産と食料自給率
		c 地産地消
		d 食べ残し・食品廃棄の低減
2. 食品の分類、成分及び物性	A 分類の種類	a 生産様式による分類
		b 原料による分類
		c 主要栄養素による分類
		d 食習慣による分類
		e その他の分類
	B 植物性食品の分類と成分	a 穀類
		b いも及びでん粉類
		c 砂糖及び甘味類
		d 豆類
		e 種実類
		f 野菜類
		g 果実類
		h きのこと類
		i 藻類
	C 動物性食品の分類と成分	a 肉類
		b 魚介類
		c 乳類
		d 卵類
	D 油脂類、調味料及び香辛料類、嗜好飲料類の分類と成分	a 油脂類
		b 調味料及び香辛料
		c 嗜好飲料類
	E 食品の物性	a コロイド;エマルション、ゾル・ゲル
		b レオロジー;非ニュートン流動
3. 食品の機能	A 一次機能	a たんぱく質
		b 炭水化物(糖質、食物繊維)
		c 脂質
		d ビタミン
		e ミネラル
		f 水
	B 二次機能	a 色素成分
		b 呈味成分
		c 香気・におい成分
		d テクスチャー
	C 三次機能	a 消化管内で作用する機能
		b 消化管吸収後の標的組織での生理機能調節
		c 保健機能食品の成分と機能
4. 食品の安全性	A 食品衛生と法規	a リスク分析;リスク評価、リスク管理、リスクコミュニケーション
		b 食品安全基本法と食品衛生法
		c 食品衛生関連法規
		d 食品衛生行政組織
		e 国際機関;世界保健機関(WHO)、国連食糧農業機関(FAO)、コーデックス委員会(CAC)
	B 食品の変質	a 微生物による変質;腐敗
		b 化学的変質;油脂の酸敗
		c 変質の防止法
		d 鮮度・腐敗・酸敗の判定法
	C 食中毒	a 食中毒の定義
		b 食中毒の発生状況
		c 細菌性食中毒
		d ウィルス性食中毒
		e 自然毒食中毒

大項目	中項目	小項目
		f 化学性食中毒
	D 食品による感染症・寄生虫症	a 経口感染症
		b 人畜共通感染症
		c 食品から感染する寄生虫症
	E 食品中の有害物質	a かび毒(マイコトキシン)
		b 化学物質
		c 有害元素・放射性物質
		d 食品成分の変化により生ずる有害物質
		e 混入異物
		f 残留農薬; ポジティブリスト制
	F 食品添加物	a 食品添加物の役割
		b 安全性評価; 毒性試験、無毒性量(NOEL)、一日摂取許容量(ADI)、使用基準
		c 食品衛生法による分類と表示
		d 種類と用途
	G 食品の安全性に関するその他の物質	a トランス脂肪酸
	H 食品衛生管理	a HACCPの概念
		b 食品工場における一般衛生管理事項
		c 家庭における衛生管理
		d 国際標準化機構(ISO)
5. 食品の表示と規格基準	A 食品表示制度	a 食品表示法
		b その他の法律; 健康増進法、食品衛生法、JAS法、景品表示法
	B 食品の表示方法	a 栄養表示; 栄養成分表示、栄養強調表示
		b 食品安全確保の表示; 保存方法、遺伝子組換え食品、アレルギー
		c 品質表示; 原料・原産地表示、原材料名、賞味・消費期限
	C 食品の規格基準	a 成分規格
		b 製造・加工・調理基準
		c 保存基準
		a 特別用途食品; 病者用食品、妊産婦・授乳婦用粉乳、乳児用調製乳、えん下困難者用食品
		b 特定保健用食品; 個別許可型、規格基準型、疾病リスク低減表示、条件付き特定保健用食品
	D 特別用途食品・保健機能食品の規格基準と表示	c 栄養機能食品
		d 機能性表示食品
		e 虚偽・誇大広告などの禁止
	E 器具・容器包装の規格基準と表示	a 器具・容器包装の安全性の規格基準; ガラス、陶磁器、ホウロウ、プラスチック製品
		b 表示; 識別表示、識別マーク
6. 食品の生産・加工・保存・流通と栄養	A 食料生産と栄養	a 生産条件; 場所、季節、栽培条件と栄養
	B 食品加工と栄養、加工食品とその利用	a 食品加工の意義・目的
		b 食品加工の方法
		c 食品加工に伴う食品・栄養成分の変化
		d 食品成分間反応
		e 農産加工食品とその利用
		f 畜産加工食品とその利用
		g 水産加工食品とその利用
		h 油脂、調味料、嗜好飲料とその利用
		i 微生物利用食品とその利用
		j 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
	C 食品流通・保存と栄養	a 食品流通の概略
		b 食品保存の方法
		c 流通環境と食品・栄養成分変化; 温度、光、気相
		d 保存条件と食品・栄養成分変化; 水分活性、保存による変化、食品成分間反応
	D 器具と容器包装	a 材料及び形態
		b 包装による成分及び品質変化
		c 素材による環境汚染
7. 食事設計と栄養・調理	A 食事設計の基礎	a 食事設計の意義・内容
		b 嗜好性の主観的評価・客観的評価

大項目	中項目	小項目
	B 調理の基本	a 調理の意義
		b 非加熱・加熱調理操作の原理
		c 熱の伝わり方と効率的な加熱条件
		d 代表的な調理器具の使用法
		e 代表的な調理操作
		f 食品の特徴に応じた調理の特性
	C 調理操作と栄養	a 調理操作による食品の組織・物性と栄養成分の変化
		b 調理による栄養学的・機能的利点
	D 献立作成	a 献立作成条件と手順
		b 供食、食卓構成、食事環境
	E 日本標準食品成分表の理解	a 食品成分表の構成と内容
		b 食品成分表利用上の注意点