

Contents

まえがき 2

第1章

現代人の食の現状

9

メディアからの情報	10
こしょく	12
増加する中食	13
食べすぎている日本人	15
命をいただくこと	17
日本は農業大国	18
旬がわからなくなっている	19
牛乳	21

第2章

食材の選び方①

〜まずは調味料から〜

25

塩 27

醤油 36

コラム ラベルの見方 43

砂糖 44

コラム ゼロ表示 50

味噌 51

みりん 53

酢 55

第3章

食材の選び方②

〜油脂〜

59

食用油脂の種類 61

脂肪酸の特徴 65

油の製造方法	68
コラム 容器	70
トランス脂肪酸	71
旬	74
コラム 野菜ジュース	78
栽培方法の違い	79
コラム 特別栽培農産物	82
農薬	83
コラム カット野菜	85
種	86
コラム 遺伝子組み換えって!?	89

第4章

食材の選び方③

〜野菜・果物〜

73

第5章

食材の選び方④

〜卵・肉・魚介類・大豆〜

91

卵	92
コラム 卵の天然抗菌性物質	97
肉類	98
魚介類	103
大豆	104
米	110
パン	112
麺類	113

第6章

食材の選び方⑤

〜主食〜

107

Contents

子育て中のあなたへ	143
これから出産するあなたへ	142
コラム 糖化とは	141
調理方法	137
一汁三菜の食事	136

第8章

食事が変わればあなたが変わる

135

肉の加工品	117
だし汁	120
合成甘味料	122
着色料・保存料	127
食品添加物の表示	131

第7章

食材の選び方⑥

～加工食品～

115

あとがき
参考文献

146 144