

目 次

I 食事の意義と役割	3
1 食生活の変遷と食文化	3
2 食生活の現状と課題	6
II 栄 養	10
1 栄養素の機能	10
* 2 食物の摂取と消化吸収	22
* 3 栄養素の代謝	25
4 食事摂取基準	27
III ライフステージと栄養計画	35
* 1 乳幼児期の栄養	35
* 2 学童期の栄養	37
* 3 青年期の栄養	39
* 4 成人期の栄養	41
* 5 高齢期の栄養	46
* 6 栄養状態の評価	51
* 7 病人の栄養	52
IV 食 品	54
1 食品の性質と加工	54
2 食品の選択と管理	74
* 3 食品の衛生と安全	76
V 献立と調理	80
1 調 理（その1）	80
* 2 調 理（その2）	92
3 日常食の献立作成	99
* 4 行事食の献立作成	108
VI 料理様式とテーブルコーディネート	110
* 1 日本料理	111
* 2 西洋料理	115
* 3 中国料理	118
* 4 テーブルコーディネート	122
* VII 食育の推進	125
VIII 食品の廃棄率と購入量の計算	127
* 1 級出題範囲	