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

Ⅳ　食　品 …… 52
　1　食品の性質と加工 …… 52
　2　食品の選択と表示 …… 72
＊3　食品の衛生と安全 …… 74

Ⅴ　献立と調理 …… 78
　1　調　理（その1） …… 78
＊2　調　理（その2） …… 90
　3　日常食の献立作成 …… 97
＊4　行事食の献立作成 …… 106

Ⅵ　料理様式とテーブルコーディネート …… 108
＊1　日本料理 …… 109
＊2　西洋料理 …… 113
＊3　中国料理 …… 116
＊4　テーブルコーディネート …… 120

＊Ⅶ　食育の推進 …… 123

Ⅷ　食品の廃棄率と購入量の計算 …… 125

＊1級出題範囲