

♪ 栄養とは

栄養の原則として、一つのものを食べておけば健康な状態を維持できるということはありません。そのため「〇〇栄養食材」や「ヘルシーな食材」を信用して摂取し続けることが、身体を悪くすることもあります。

また、次のような食生活をしていると、バランスの良い食事をすることはできません。

朝食の欠食

朝食は、代謝の促進や腸内環境を整える効果があります。

そのため、夕食を腹八分目に抑え、朝食をしっかりととることがおすすめです。

また、朝食を食べることに慣れてない場合でも、果物や乳製品など、何かを口に入れる習慣を身につけるようにしてください。

不規則な食事

食事時間が不規則になってしまうと、空腹の時間ができやすくなります。

そのため、おやつやジュースなどを過剰にとりすぎてしまうことが考えられます。

万が一、食事時間がずれてしまう場合は、次の食事を考えて軽めに済ませておくようにしてください。

頻繁な外食

外食では、栄養バランスを細かく調整することはなかなか難しい傾向があります。

そのため、健康のためには頻繁な外食は控える必要があります。

万が一、外食をする場合は、単品で副菜の小鉢を追加するなど、自身で栄養バランスが良くなる食事にすることを意識してください。

また、脂質を控えた煮物や焼き物にするなど、揚げ物や炒め物を避けるようにしてください。

サプリメントの多用

サプリメントは、1日の食事ではとれない栄養を摂取する補助食品です。

しかし、サプリメントに頼りすぎていると、食生活が疎かになる危険があります。

特定のサプリメントを過剰に摂取することは、控えるようにしてください。

食事では栄養を摂取する際は、一日3食「主食」「主菜」「副菜」「汁物」を組み合わせることで栄養を補給するようにしてください。

6つの基礎食品群

食品群とは、毎日の食事の中から色々な食べ物をとることで、バランス良く食事をすることができるという考え方のことをいいます。

食事をする際は、6つの食品群から偏りなく食品を選ぶことが重要です。

食材を選ぶ際は、1群～6群の中から、偏らずバランス良く選ぶようにしてください。

	役割	主な食品		
1群	<ul style="list-style-type: none"> *骨や筋肉を作る *エネルギーの源 	魚 いか たこ 牛肉	豚肉 鶏肉 豆腐 がんもどき	納豆 大豆 など
2群	<ul style="list-style-type: none"> *骨や歯を作る *体の各機能を調整 	牛乳 チーズ ヨーグルト わかさぎ	しらす めざし さくらエビ わかめ	こんぶ のり など
3群	<ul style="list-style-type: none"> *皮膚や粘膜の保護 *体の各機能の調整 	にんじん かぼちゃ ピーマン とまと	ほうれん草 小松菜 パセリ オクラ	サヤエンドウ など
4群	<ul style="list-style-type: none"> *体の機能を調整 *ビタミンCの供給源 	キャベツ レタス 白菜 キュウリ	大根 いちご かき グレープフルーツ	りんご ぶどう など
5群	<ul style="list-style-type: none"> *糖質性のエネルギー源 	ごはん パン 麺類 さつまいも	じゃがいも 砂糖など	
6群	<ul style="list-style-type: none"> *脂肪性のエネルギー源 	サラダ油 ラード バター マーガリン	マヨネーズ ドレッシング など	

02. 食品衛生に関する知識を学ぶ



食品衛生学

食品衛生学では、主に次のようなことを学びます。

- * 食中毒について
- * 食品の変質
- * 食品汚染物質
- * 添加物

家庭や飲食店など、身近なところで食品トラブルは発生しています。

そのため、食品の衛生や安全を保つためには、どのような方法があるのかを知っておく必要があります。

♪ 食品をより安全にするための5つの鍵

食品をより安全にするために、WHO が「食品をより安全にする5つの鍵」を発表しました。食材を取り扱う際は、ぜひ意識するようにしてください。

- ☑ 清潔に保つ
- ☑ 生の食品と加熱済みの食品を分ける
- ☑ よく加熱する
- ☑ 安全な湿度に保つ
- ☑ 安全な水と原材料を使用する

食品添加物の種類と用途

食品添加物には、次のような用途があります。

種類	用途
甘味料	食品に甘みを与える
着色料	食品に色調・着色をする
保存料	食品のカビや細菌などの発育抑制・食中毒の予防など
増粘剤・安定剤 ゲル化剤・糊剤	食品に滑らかさや粘り気を与える 分離防止や安全性の向上など
酸化防止剤	食品の防ぎ保存性を向上させる
発色剤	ハム・ソーセージなどの風味・色調の改善
漂白剤	食品を白くきれいにする
防カビ剤	柑橘系などのカビの発生を防ぐ
イーストフード	パンのイースト発酵を助ける
ガムベース	チューインガムの基材
かんすい	中華麺の風味・食感を向上させる
苦味料	食品に苦味を加える
栄養強化剤	栄養素を強化する
膨張剤	ケーキや焼き菓子をふっくらとさせる
pH調整剤	食品のpHを整える
乳化剤	水と脂を均等に混ぜ合わせる
豆腐用凝固剤	豆腐を作る際に豆腐を固める
調味料	食品に味つけをし、味を整える
チューインガム軟化剤	チューインガムに柔らかさを保たせる
酸味料	食品に酸味を加える
香料	食品に香りを加える
光沢剤	食品の表面に光沢を加える
酵素	栄養素を向上させる




さまざまな食品添加物がありますが、大きく分けると次の4つに役割を分類することができます。

食品の品質低下を防ぐ	<p>すぐに腐ってしまう食材を、食品添加物である保存料を使うことで長持ちさせることができます。</p> <p>夏や梅雨など、食中毒が多くなる時期には効果的です。</p> <p>主な食品添加物</p> <ul style="list-style-type: none">・防カビ剤・酸化防止剤・調味料
食品の外見を向上させる	<p>かき氷のシロップなど、食品の色を鮮やかにみせる際に使用されます。</p> <p>甘味料などは、虫歯予防や糖質の過剰摂取を予防するためにも使用されることがあります。</p> <p>主な食品添加物</p> <ul style="list-style-type: none">・調味料・甘味料・香料・着色料・酸味料
食品の栄養素を強化する	<p>食品を製造・保存する際に、失われる栄養素を補うために利用されます。</p> <p>主な食品添加物</p> <ul style="list-style-type: none">・ビタミン類・ミネラル類・アミノ酸類・栄養強化剤
食品を製造する上で必要なもの	<p>中華麺を製造する際は、かん水が使用されています</p> <p>その他、こんにゃくは酸化カルシウムが使用されています。</p> <p>このように、食品を製造する上で、多くの添加物が使用されていることが多くあります。</p> <p>主な食品添加物</p> <ul style="list-style-type: none">・乳化剤・膨張剤・増粘剤

食品添加物に対して悪いイメージを持たれている方は、非常に多いです。

しかし、食品添加物には、食品の外見を良くしたり、食中毒を未然に防ぐためにも利用されているということを覚えておいてください。



食品の働き

食品の機能は一次機能（栄養機能）、二次機能（嗜好機能）、そして三次機能（体調調節機能）で説明されます。

食による健康維持・増強の観点から一次機能・三次機能が最近注目されていて、さまざまな機能性食品が開発されるようになってきています。

食品の一次機能

食品の一次機能は、生命現象を営むために必要なエネルギー源や、身体構成成分の補給に必要な栄養素としての機能のことです。

一次機能に関与する主な食品成分は、糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維・ファイトケミカルスです。

エネルギー源・体を作る機能があります。

食品の二次機能

食品の二次機能は、「嗜好」に関わる機能です。

見た目・匂い・歯ごたえなど、感覚機能によって嗜好に影響を及ぼします。

栄養満点でも美味しくなければ、その食品を摂取することは続けることができないため重要です。

食品の好き嫌いを決める重要な機能といえます。

食品の三次機能

食品の三次機能は「生体調節」に関わる機能で、生活リズムを整える・疾病の予防に関わります。

代表的なものに、大豆に含まれるイソフラボンがあります。

イソフラボンは、女性ホルモンに似た作用や抗酸化作用など、さまざまな働きがあります。そのような食品の持つ機能のことです。

♪ 食品の主な成分

たんぱく質

たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれていて、「体を作る材料」です。これらは、筋肉、臓器、皮膚、骨、毛髪などの主成分として存在していることで有名ですが、それ以外にも体を調整をするホルモン、酵素、抗体などの材料でもあります。たんぱく質の構造は複雑ですが、基本はアミノ酸が多数繋がった物質です。たんぱく質が分解されると、ペプチドやアミノ酸になって小腸で吸収されます。ペプチドやアミノ酸は独自の機能を持っていて、体の中で働いたり食品の味の決め手になっています。

糖 質

糖質は、炭水化物から食物繊維を除いたもので、米・パン・麺などの主食や、芋・果物・砂糖などに多く含まれています。エネルギー源となる栄養素ですが、過剰な摂取は肥満や生活習慣病の原因となる可能性があるため、適切に摂取することが大切です。

脂 肪

脂質は、エネルギー源以外にも人間の体にさまざまな作用があり、欠かせない栄養素の1つです。しかし、過剰摂取すると、肥満や生活習慣病の原因にもなるため注意が必要です。肉、脂、バター、マーガリン、揚げ物、スナック菓子、洋菓子に多く含まれています。

ビタ ミ ン

ビタミンは体内のさまざまな機能の調整をする働きを持っていて、生命維持に欠かせない成分です。体内では作り出すことができないため、食品から摂取する必要があります。ビタミンは、免疫力をあげたり、脂肪を燃やすなどさまざまな働きがあります。豚肉・納豆・果物・緑黄色野菜などに多く含まれています。

01. 調理法をマスターする



火加減

料理をおこなう際、忘れてはいけないのが火加減です。
レシピなどを確認しても必ず表記がある通り、火加減は料理の味を左右します。
また、レシピに書いてある火加減表記通りに調理しているつもりでも、正しい理解ができておらず、間違った火加減で調理してしまっているかもしれません。
火加減をマスターして美味しい料理を作りましょう。

♪ 火加減の3つのルール

① 温度をどうしたいのか考える

火加減とは火の大きさはもちろん、料理の温かさに影響します。
特に重要になるのは、火加減ではなく「料理の温度」をどうしたいのか考えることです。
レシピ通りに火加減を調節しても、フライパンや鍋の種類は異なる場合がほとんどのため、同じ火加減にはなりません。
場合によっては、レシピ通りの火加減でレシピ通りの炒め時間で同じようにおこなっても、火が通っていないかも知れませんが、逆に焦げすぎてしまう場合もあります。
それよりも、料理の温度をどの大きさにすることで美味しくなるのかを考え、その温度を目指して火加減を調節しましょう。

♪ レシピに書かれている火加減とは

次に、一般的によく表記されている火加減について説明します。
レシピ通りに火加減を調節していても、言葉の認識が間違っていたらレシピ通りの料理は完成しません。
一般的に使用されている火加減表記の意味をしっかりと理解しましょう。

強 火

強火とは、火が鍋やフライパンの底に勢いよくあたっている様子を意味します。
調理器具の大きさや厚さにもよりますが、火加減を最大限にした状態であるとは限りません。
IH調理機の場合、火加減が10段階あったとしたら7段階～8段階あたりでも強火といえます。
鍋でお湯を沸騰させた時に煮汁が大きく煮立つ位の火加減です。

中 火

中火とは火が鍋やフライパンの底にあたる位のことを意味します。
強火の場合はフライパンや鍋の底に、勢いよく火があたっているほどですが、中火は火の先が軽く当たるほどを意味します。
強火や弱火に比べ、調節が難しいですが頻繁に使用する火加減のためマスターしましょう。

弱 火

弱火とは、フライパンや鍋の底に火があたらず、火がコンロの穴と鍋底の間あたりにある状態をいいます。
煮込み料理や、ハンバーグや肉の塊を中まで火を通す場合に使用します。

とろ火

とろ火とは、弱火よりもさらに火加減が弱い状態のことをいいます。
火加減の中では最も弱い火力です。
汁物を温めなおす時や、保温状態を保ちたいときは、とろ火を使用します。

野菜

野菜は種類が豊富なため、加熱方法もさまざまです。

ほうれん草などの葉物を炒める場合／弱火～中火

葉の部分が薄いため、強火で炒めてしまうとすぐに焦げてしまいます。
弱火～中火で様子を見ながら、短時間でさっと炒めることで食感も強く感じる
ことができます。

にんじんなど硬さがある野菜／中火

肉や魚同様、強火で炒めてしまうと表面だけ焦げてしまい、硬いままの食感が残っ
てしまいます。
肉のように生で食べられない食材ではないため、硬めの食感が好きな方は良いで
すが、野菜の水分が飛ばされてうまみとともに逃げてしまいます。
硬さのある野菜を美味しく炒めたい場合は、中火でじんわり火が通るのを待ちま
しょう。

それぞれの野菜の特徴を知って、自分なりの美味しい火加減を試してみることが大切です。

♪ 火加減は目的別に使い分ける

火加減はそれぞれの食材によって使い分ける必要がありますが、上記で紹介したにんじんの炒め方のように、にんじん本来の食感を味わいたいから強火でさっと炒める方法もあります。

食材に決まった火加減は存在しないため、目的に合わせて火加減の調節をおこなうことが大切です。

例えば、ステーキを焼く場合、中まで火を通すためには弱火～中火でじっくり焼く必要があります。

しかし、焼き目や風味を増したい場合には、最後に強火で焼くことで香ばしい香りを出すことができます。

火加減は、目的に合わせて使い分けることでより美味しくなります。

基本の切り方

基本としては、14種類の切り方があります。

* 輪切り

切り方

円柱状の食材を切り口が円になるように切り口を平行に切ります。

円柱状や球状の野菜を端から丸く切る方法です。

***使用する食材**：にんじん、大根、なす、ピーマン、タマネギ、トマト など

* 半月切り

切り方

円柱状の食材を縦半分に切った後、切り口が半月になるように切り口と平行に切ります。

円柱状や球状の野菜を半月になるように切る方法です。

炒め物や煮物にもよく用いられている切り方で、料理によって切る厚さが変わります。

***使用する食材**：にんじん、大根、なす、トマト、たけのこ など

いちょう切り

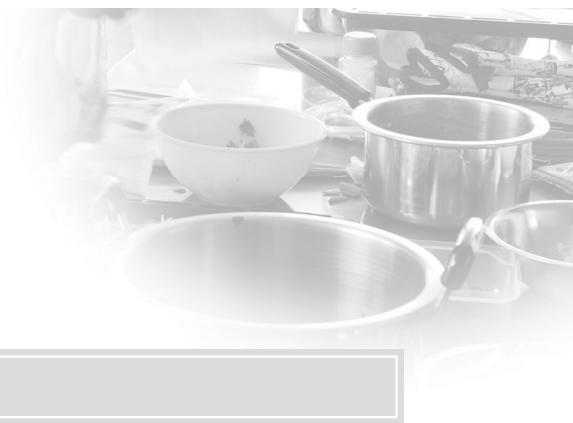
切り方

円柱状の野菜を縦半分に切った後、さらに縦半分に切り、切り口がいちょう形になるように切り口を平行に切ります。

いちょう切りは、円柱状や球状の食材をいちょう形に切る方法です。

汁物の具や炒め物によく用いられている切り方です。

***使用する食材**：にんじん、大根、さつまいも、たけのこ など



塩加減の重要度



♪ 塩「少々」の量

塩少々やひとつまみが料理のレシピで書かれていることも多くありますが、「おいしい」と感じる塩加減は決まっています。

薄味	0.6%	汁物、スープ、そうめん、ごはん
	0.8%	味噌汁
標準	1.0%	煮物（単品）、肉・魚のソテー、炒め物、塩焼きそば、焼き物、揚げ物
濃い味	1.5%	煮物（ごはんと一緒に）、ラーメン汁、シチュー
	2.0%	浅漬け、濃い味の煮物
	3.0%	魚の塩焼き、ピクルス
	3.0%～3.5%	つけダレ、ドレッシング



加熱の種類

煮る

煮るとは、食材を水やだし汁の液体の中で加熱し、味をつける方法です。
次の調理方法のための下準備として、調理しやすくするために煮ることもあります。
素材を煮た液体はつゆやだしといい、食材のうま味が出ており、そのまま食したり、他の料理に使用します。

煮込み

煮込みは、時間をかけて味を染みこませる料理の方法です。

*調理法の例：おでん、シチュー など

煮つけ

煮つけは、少量の汁を使用し、比較的短い時間で味をつける料理の方法です。

*調理法の例：魚の煮つけ など

含め煮

含め煮は、多めの煮汁を使用し、しっかりと味が染みこむように煮る料理の方法です。

*調理法の例：しいたけの含め煮 など

煮染め

^{にし}煮染めは、濃い味つけでじっくりと煮て食材に味をつける料理の方法です。

*調理法の例：筑前煮 など

煮びたし

煮びたしは、薄味の汁で短時間火を通した後に、そのまま煮汁の中で食材を冷まし、味を染みこませる料理の方法です。

*調理法の例：野菜の煮びたし など