



<食品学の基礎>



梅雨も明け本格的な夏がやって来ましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回は、<食品学の基礎>と題し、私たちが生きていくうえで必要な栄養成分を含んでいる食品についての知識や、食品と人間との関わりについてお話してみたいと思います。

(1) 食品と食物

私たちは、健康を維持し、成長、活動するエネルギーを得るために「食物」を必要とします。食物はからだにエネルギーを与え、からだの組織を作り、からだの働きを調節する栄養素を含み、しかも美味しく衛生上安全に食べられるものでなければなりません。食用として価値ある食物を調節するには個々の食品がどのような栄養素を含んでいるかを知らずして、食品の栄養価値を判断する必要があります。そのためには、食品の成分をまとめた「五訂日本食品標準成分表」などの食品成分表を利用するとよいでしょう。

「五訂日本食品標準成分表」とは・・・

私たちが日常摂取している食品について、一般成分（水分、蛋白質、脂質、炭水化物、灰分）、ミネラル、ビタミン類などの栄養成分含有量ならびにエネルギー量の標準値（市場で日常入手できる食品を年間を通じて普通に摂取した場合の平均値）を一覧表にまとめたもの。

一般的に「完全食品」と言われる「たまご」も良質のたんぱく質やアミノ酸を含んでいますが、ビタミンCはまったく含まれていません。そのため、からだに必要な栄養を摂取するためには、多くの食品をいろいろ組み合わせて食べることが大切です。

「食品」とは・・・有害となるものを含まず、1種類以上の栄養素を含んでいて食用となるもの。

「食物」とは・・・食品に風味などの嗜好性を持たせて、そのまま食べられるように加工、調理したもの。

(2) 食品の働き

食品には様々な成分が含まれており、働きはそれぞれ異なりますが、からだにとっての大きな働きとして次の3つがあります。

- ① **からだの組織をつくる**
肉・魚介・乳・卵類等
- ② **エネルギーをつくる**
穀類・いも類・油脂類等
- ③ **身体機能を調整する**
野菜・果実・藻類等

(3) 食品の主な成分

蛋白質: 体の筋肉や髪の毛、皮膚や骨、ホルモンを作ります。不足すると疲れやすくなり、パワーが出ません。ストレスが多いと消耗しやすくなります。必要な量を、毎日しっかりとることが大切です。

1日に必要な蛋白質の量
20～30代の女性：60g
20～30代の男性：70g



食品	タンパク質の量
牛モモ肉 100g	22.3g
あじ 1尾 110g	11.2g
木綿豆腐 1/3丁	6.8g
納豆1パック40g	6.6g

炭水化物(糖質+食物繊維)

糖質: エネルギー源となり、脳や筋肉を活動させるために必要不可欠です。ビタミンB1を多く含む食品と一緒にとると代謝がうまくいきます。

1日に必要な糖質の量
30代の女性：270～320g
30代の男性：340～400g



食品	糖質の量
砂糖 大さじ1	8.9g
ご飯 茶碗1杯	47.6g
食パン 1枚 60g	28.8g

食物繊維: 食物の水分を食物繊維が吸い取ってふくらみ、腸壁を刺激し、排泄物をふやして便通を整え、体内の有害物質の排泄をうながします。不足すると、便秘や大腸ガンの原因になります。ほとんど食物繊維が含まれていない魚や肉をとるときには、必ず食物繊維を含む食品と一緒にとることが望ましいとされます。

1日に必要な食物繊維の量
20～30代の男女：20g

食品	食物繊維の量
ごぼう 50g	4.3g
切干大根乾燥20g	4.1g
大豆 乾燥 20g	3.4g
おから 50g	4.9g

脂質: エネルギー源となり、脂溶性ビタミン(A,D,E,K)の吸収を助けます。植物性の油に含まれるリノール酸などは、血液中の脂肪の増加を抑える働きもあります。肥満のもとになると敬遠せずに、適量をとることがポイントです。但し、動物性脂肪のとりすぎは生活習慣病の原因になるので注意が必要です。油を使った料理を食べる時は、**ビタミンB2**を含む食品と一緒にとると脂肪をスムーズに代謝させ、体に溜めない働きがあります。

1日に必要な量
20～30代の女性：50～60g
20～30代の男性：60～70g

食品	脂質の量
サラダ油大さじ1	13.0g
バター 8g	6.5g
ベーコン 2枚	11.7g

当センターでは栄養成分分析(栄養表示基準に関わる検査)・重金属・残留農薬・規格試験等の検査を行っております。詳しい検査項目・料金などはお気軽にお問い合わせください。

(社)鹿児島県薬剤師会 試験センター
食品検査課

Tel. (099)253-8935

Fax. (099)255-2850

