

改訂版

新しい視点 生きた知識 食べ物じてん 第2版

— 食品中の生理活性成分を知る —

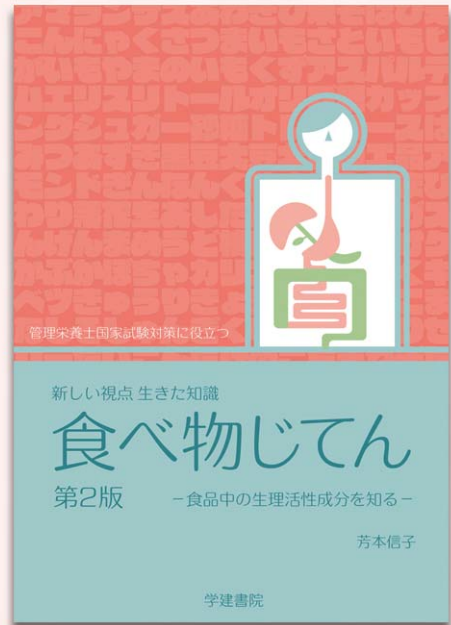
著 名古屋文理大学短期大学部 芳本信子

A5判/2色刷/388頁

定価(本体3,800円+税) ISBN978-4-7624-2854-8

- ◆アマランサスから唐辛子まで、155の食品を選び、その食品に含まれる特殊な成分が身体にどのように働くのか、その生理活性作用を中心に解説した。「食べ物」についての最新情報が加筆された第2版。
- ◆癌や動脈硬化症を予防する食品、活性酸素を消去する食べ方など、生活習慣病の予防に焦点を当て、健康を考えた献立をたてるときに役立つ食生活便利ブック。
- ◆管理栄養士国家試験に出題された内容を出題回数を付して盛り込み、管理栄養士をめざす方にも役立つ。
- ◆専門用語をわかりやすく説明した辞書的な役割も持ち、栄養士はもちろん、調理に携わる方すべてが幅広く活用できる。

※教科書採用の場合は、学生特価(定価3,570円)でお納めします。



主要目次

食生活と健康

第1章 穀類

アマランサス
あわ
きび
米
そば
ひえ(稗)

第2章 いもおよび でん粉類

こんにゃく(芋)
さつまいも(甘藷)
さといも
じゃがいも(馬鈴薯)
やまのいも
くず(葛)

第3章 砂糖および 甘味類

アスパルテーム
エリスリトール
オリゴ糖
カップリングシュガー
砂糖(ショ糖)
トレハロース
はちみつ(蜂蜜)

第4章 豆類

あずき(小豆)
黒豆(黒大豆)
大豆(だいず)
大豆加工品

第5章 種実類

アーモンド
ぎんなん(銀杏)
くり(栗)
くるみ(胡桃)
ごま(胡麻)
ひまわり(種)
落花生(南京豆)

第6章 野菜類

あしたば(明日葉)
アスパラガス
いんげんまめ
(さやいんげん)
うど(土当帰, 独活)
枝豆
えんどう
(さやえんどう)

オクラ
かぶ
かぼちゃ(南瓜)
カリフラワー
きく(菊の花)
キャベツ
きゅうり(胡瓜)
きょうな(京菜)
ごぼう(牛蒡)
こまつな(小松菜)
しそ(紫蘇)
しゅんぎく(春菊)
しょうが(生姜)
せり(芹)

セロリー
だいこん(大根)
たけのこ(筍)
たまねぎ(玉ねぎ)
たらめ
チンゲンサイ(青梗菜)
つるむらさき(蔓紫)
トマト(蕃茄)
なす(茄子)
なばな
にがうり
にら(韮)
にんじん(人参)
にんにく(蒜)
ねぎ(葱)
はくさい(白菜)
はす(蓮, れんこん)

パセリ
ピーマン
ふき(落)
ブロッコリー
ほうれんそう(菠薐草)
もやし(萌やし)
モロヘイヤ
よもぎ
ルバーブ
レタス
わさび(山葵)
わらび(蕨)
第7章 果実類
アボカド

いちご(苺)
うめ(梅)
かき(柿)
かぼす(香橙)
キウイフルーツ
グレープフルーツ
すいか(西瓜)
すもも(李)
パインアップル
ハスカップ
バナナ
ぶどう(葡萄)
みかん(蜜柑)
メロン
もも(桃)
りんご(林檎)
レモン

第8章 きのこと類

あわびたけ
えのきたけ(榎茸)
きくらげ(木耳)
しいたけ(椎茸)
しめじ(占地)
まいたけ(舞茸)
マッシュルーム
まつたけ(松茸)
ひめまつたけ
(姫茸)

第9章 藻類

こんぶ(昆布)
のり(海苔)または

あまのり(甘海苔)
ひじき(鹿尾菜)
わかめ(若芽)
クロレラ

第10章 魚介類

アジ(鯷)
アユ(鮎)
イワシ(鰯)
ウナギ(鰻)
カツオ(鰹)
サケ(鮭)
サバ(鯖)
タイ(鯛)
タラ(鱈)
ブリ(鱈)
アサリ(浅蜷)
カキ(牡蠣)
シジミ(蜆)
イカ(烏賊)
エビ(海老, 蝦)
カニ(蟹)
タコ(蛸)

第11章 肉類

牛肉
鶏肉
豚肉
レバー

第12章 卵類

鶏卵

第13章 乳類

牛乳

ヨーグルト
チーズ
人乳(母乳)

第14章 油脂類

えごま油(荳胡麻油)
オリーブ油
リノール酸系の
植物油

第15章 菓子類

チューインガム
チョコレート

第16章 し好飲料類

ビール
ぶどう酒(ワイン)
茶
紅茶
ココア
コーヒー

第17章 調味料および 香辛料類

塩(食塩)
ウコン(ターメリック)
からし
(辛子, マスタード)
こしょう
(胡椒, ペパー)
酢(食酢)
唐辛子