

## 2 学期期末 家庭科

### 〈p. 40, 43 バランスの良い献立づくり〉

- ① **主菜**を決める・・・**1 群**の食品を使うことが多く、タンパク質、脂質の供給源になる。
- ② **主食**を決める・・・米飯、パン、麺類から選ぶ。炭水化物の供給源(エネルギー源)となる。**5 群**の食品を使うことが多い。
- ③ **副菜**を決める・・・海藻、野菜、きのこ、いもなどを使うことが多く、ビタミン・無機質・食物繊維の供給源となる。
- ④ **汁物**や飲み物を決める・・・みそ汁やスープなどのほか、牛乳などの飲み物を選ぶ。
- ⑤ **バランス**を確かめる・・・栄養バランス、好み、調理方法、費用、調理時間、季節なども考える。

### 〈p. 44, 45 食品の表示〉

**食品表示法**により、すべての食品に**食品表示**が義務付けられている。また、加工食品にはさまざまな食品や**調味料**などが使われており、加工過程も多様になるため、**食品表示法**において義務付けられている表示内容は生鮮食品より**多く**なる。

### 〈p. 44, 45 食品マーク〉

- ① **JAS マーク**・・・**JAS** (Japanese Agricultural Standard, **日本農林規格**)を満たす食品などに付けられる。
- ② **有機 JAS マーク**・・・**日本農林規格**に基づいて、農薬や化学肥料を使用せずに生産された有機農産物や有機農産物加工食品などに付けられる。
- ③ **特定保健用食品マーク**・・・お腹の調子を整える、などの特定の保健効果が期待できる食品に付けられる。
- ④ **HACCP 認証**・・・**HACCP** (Hazard Analysis and Critical Control Point)とは「危機分析重要管理点」という意味で、原材料の入荷から生産の出荷までの全工程で衛生管理が行われて、厚生労働大臣の承認を受けた製品につけられる。

### 〈p. 46, 47 生鮮食品と生鮮食品の表示〉

野菜や魚、肉、卵など、加工する前の食品を**生鮮食品**という。**生鮮食品**は、一般的に**鮮度**が低下しやすく、**腐敗**も早いという特徴があるので、短期間で食べ切らなければならない。生鮮食品には、**生産量**が多く、味も良い時期（**旬**または**出盛り期**）がある。**旬**の時期は、一般的に食品の**価格**が下がり、**ビタミン**などの含有量が異なるものもある。一方で、栽培技術や品種改良が進み、一年中とれるものもある。また肉や魚は、鮮度が良いうちに冷凍し、解凍されて売られているものもある。

生鮮食品には**名称**と**原産地**の表示が義務付けられている。食品によっては、栽培方法、内容量や保存方法、消費期限などの表示も加えられています。また、食品の**トレーサビリティ制度**に基づく表示が義務付けられている食品もある。

※**トレーサビリティ制度**・・・食品がいつ、どこで生産され、どのような加工・流通を経て消費者に届いたのかを把握できる仕組み。

### 〈p. 48, 49 加工食品の特徴〉

- ① 食品の**保存性**を高める:カビや新菌の繁殖による**腐散**を防ぐ。
- ② **新しい**食品を作る:**生乳**からはチーズやバター、**大豆**からはしょうゆやみそなどが作られる。
- ③ 調理の手間を省く:**調理済み**の食品や**下ごしらえ**した食品などを利用することで、調理時間を短縮することができる。

加工食品には、名称、**原材料名**、内容量、期限、**保存方法**、エネルギー及び栄養成分量、製造者の名称と住所の表示が義務付けられている。原材料名には、保存料や着色料などの**食品添加物**も記載されている。

特定の食品を食べたときに引き起こされるじんましんやせき、呼吸困難などのアレルギー反応を**食物アレルギー**といいます。**食物アレルギー**の原因となる食品のうち、表示が義務付けられている 7 品目には、**小麦**、**そば**、**らっかせい(ピーナッツ)**、**えび**、**かに**、**卵**、**乳**があります。

ある生物から、特有の性質を持つ遺伝子を取り出し、別の生物に組み込む技術を利用して作られた食品を**遺伝子組み換え食品**といい、表示が義務付けられています。

品質が急速に劣化しやすいものには**消費期限**、比較的長く保存が可能なものには**賞味期限**が表示させる。

### 〈p. 50, 51 加工食品の特徴〉

食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などが起こることを**食中毒**という。**食中毒**の原因は、主に食品についた**細菌**や**ウイルス**である。細菌が増殖する主な理由として、**温度**・**水分**・**栄養素**がある。食中毒を予防するためには、「**つけない**・**増やさない**・**やっつける**」の、「**食中毒予防の三原則**」に注意する必要がある。