

【2025年 追補情報】

『エスカベシック食べ物と健康－調理学－』（第1版第9刷）

2024年10月11日に「日本人の食事摂取基準 2025年版」が公表されました。

これに伴いまして、教科書に掲載する一部の本文や図表、その他の情報を更新しました。

以下一覧とその該当ページのPDFデータを提供させていただきます。

株式会社 同文書院 編集部

掲載箇所	更新前	更新後
Chapter 1 3. 食事計画 p.8 左段13～14行目	必要な栄養素の量などについては 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」 (厚生労働省策定)が定められている。	必要な栄養素の量などについては 「日本人の食事摂取基準(2025年版)」 (厚生労働省策定)が定められている。
Chapter 1 3. 食事計画 p.8 表1-3-1 「食事摂取基準」	全面的に差し替え	下記該当ページ参照
Chapter 4 Ⅰ 植物性食品 2. いもの調理 p.85 左段16～18行目 (3)さといも	さといもに特有のぬめりは、ガラクトース などの糖がたんぱく質と結合した糖たん ぱく質によるものである。	さといもに特有のぬめりは、アラビノ ースとガラクトースが結合したアラビノガラ クタンとよばれる水溶性の多糖類に よるものである。
Chapter 4 Ⅰ 植物性食品 5. きのこの調理 p.108 表4-5-1 「きのこの特徴と調理例」	名称:なめこ 特徴:粘質物の多いきのこを総称 している。粘液は食物繊維のムチン。 缶詰の市販品も多い。	名称:なめこ 特徴:傘の表面にぬめりをもつことが特 徴で、人工栽培も盛んである。ぬめり 成分は、食物繊維と短い菌糸体が混 在した多糖体であり、特有の機能性を 有するため、ぬめりを逃さない調理法 が望ましい。
Chapter 5 3. 食品の安全性 p.174 右段2～6行目	現在(2019年9月)、表示が義務づけら れている特定原材料は、卵、乳、小麦、 そば、落花生、えび、かきの7品目、 表示を奨励するものについては、 アーモンド、あわび、いか、いくらなど 21品目ある。	現在(2025年1月)、表示が義務づけら れている特定原材料は、卵、乳、小麦、 そば、落花生、えび、かに、くるみの 8品目、表示を奨励するものについては、 アーモンド、あわび、いか、いくらなど 20品目である。

まで)が多いが、場合によって和食や中国風の料理などいろいろな料理が並べられることもある。

(2) バイキング

ビュッフェと同様各種の料理がまとめておかれており、各自が自分で取り、自分の席に座って食べる。

3 食事計画

1) 栄養のバランス

(1) 食事摂取基準

食事の第一の意義である栄養の充足のために、エネルギー量と栄養素の適切な摂取量を考え、栄養素のバランスをとることは重要なことである。必要な栄養素の量などについては「**日本人の食事摂取基準 (2025 年版)**」(厚生労働省策定)が定められている。食べる人の状況(年齢、性別、生

活状態)に応じて必要なエネルギー量、たんぱく質量、脂質の比率、食塩量、ビタミン量などを知ることができる(表1-3-1)。

(2) 食品成分表

食事摂取基準から求められるエネルギー量や栄養素の量に見合うような食品の組み合わせと量を知ることが大切である。それぞれの食品に含まれている栄養素の量は、食品成分表で知ることができる。食品成分表には多くの種類があるように見えるが、中に書かれている食品の成分値は「日本食品標準成分表」の値が使われている。これらは、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会から出されているもので、現在は2023(令和5)年に発表された「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」*が使われている。専門的に正確に栄養素の量を計算するには、これを利用し、使用した食品の量から計算する。

表1-3-1 食事摂取基準

年齢(歳)	推定エネルギー必要量 ^{※1} (Kcal/日)		たんぱく質推奨量 (g/日)		脂肪エネルギー比率 ^{※2} 目標量(%)
	男性	女性	男性	女性	
1～2	950	900	20	20	20～30
3～5	1,300	1,250	25	25	20～30
6～7	1,550	1,450	30	30	20～30
8～9	1,850	1,700	40	40	20～30
10～11	2,250	2,100	45	50	20～30
12～14	2,600	2,400	60	55	20～30
15～17	2,850	2,300	65	55	20～30
18～29	2,600	1,950	65	50	20～30
30～49	2,750	2,050	65	50	20～30
50～64	2,650	1,950	65	50	20～30
65～74	2,350	1,850	60	50	20～30
75以上	2,250	1,750	60	50	20～30

※1 身体活動レベルを「低い」「ふつう」「高い」の3つに分けた場合の「ふつう」=身体活動レベルⅡの値。
75歳以上ではレベルⅡは自立している者に相当する。

※2 総エネルギー摂取量に占める脂質の割合。

資料)「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

表4-2-1 電子レンジと蒸し加熱による
さつまいもの麦芽糖量²⁾より作成

	電子レンジ加熱	蒸し加熱
加熱時間 (分)	3.0	38.5
糖量 (%)	9.4	14.7

皮付きのいも (100 g) の内部温度が 99℃ に達する
まで加熱した際の生成麦芽糖量 (%)。

を用いた急速加熱では甘味が劣る (表 4 - 2 - 1)。

さつまいもの内皮部分から出る白色乳状の粘液は、ヤラピンという樹脂配糖体であり、水に不溶で空気に触れると黒変する。きんとんなど色よく仕上げる際には、内皮まで厚く剥きとってこの部分を除去する。

さつまいもを茹でる際に、0.5% くらいの **ミョウバン** ($\text{AlK}(\text{SO}_4)_2 \cdot 12\text{H}_2\text{O}$) を加えると、さつまいものフラボン色素と反応し、色を黄色く仕上げ、また煮崩れを防ぐことができる。

きれいな黄色のきんとんを作るときには、茹で水に **くちなし** の実を入れる。くちなしにはカロテノイド色素のクロシンが含まれ、これによりいもが **とうこうしょく** 着色される。

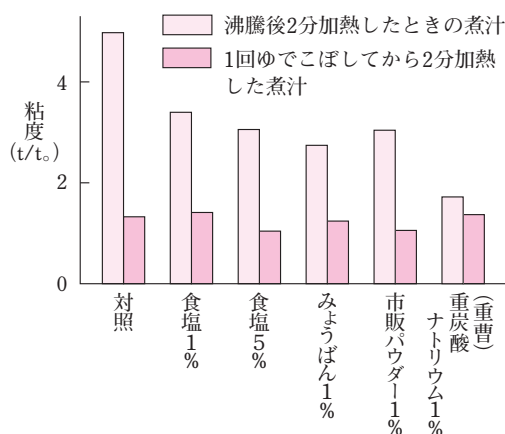
(3) さといも

さといもに特有のぬめりは、アラビノースとガラクトースが結合したアラビノガラクトタンとよばれる水溶性の多糖類によるものである。この粘質物により、加熱中の煮汁は濁り、また煮汁の粘度を上げるためふきこぼれの原因となったり、調味料の浸透を妨げたりする。

食塩 (1%) や食酢 (5%)、みょうばん (0.5%) などを加えて煮ると、煮汁への粘質物の溶出を防ぐことができる。もっとも効果的なのは茹でこぼしであり、水にいもを入れて加熱し、沸騰後 2 分

*じゃがいものタイプ

同じ品種内でも澱粉含量に差があり、一概には粉質タイプ、粘質タイプに分類できない。米国オレゴン州農業試験場では、水と食塩の体積比が 11 : 1 の水溶液にいもを入れ、沈んだいも (およそ比重が 1.064) を粉質としている。



さといも 15 g に各種溶液 50 ml を加えて加熱し、沸騰後 2 分間加熱してからさといもを取りだし、煮汁の粘度を測定した。次に、このさといもに新たに 50 ml の蒸留水を加えて、さらに 2 分加熱して、煮汁の粘度を測定した。市販パウダーは青果業者が漂白のために使用しているものであり、成分は無水亜硫酸ソーダ 7%、焼みょうばん 72%、タルク 20%。

図4-2-3 さといもを茹でこぼした場合の
煮汁の粘度³⁾

表 4-5-1 きのこと特徴と調理例

名 称	特 徴	調 理 例
まつたけ	天然きのこであり、高価である。秋に採れる。香り高く、その成分はケイヒメチルとマツタケオールとの混合物である。洗浄は汚れをふきとるか軽く洗う程度にする。	土瓶蒸し、吸い物、焼き物、まつたけご飯
しいたけ	生・乾燥品ともに全国的によく用いられる。生しいたけはテクスチャーが好まれる。干しいたけは傘の開く程度から冬菇と香信に分けられ、特有の香りとうま味を有する。うま味成分は5'-グアニル酸によるもので、調理過程で生成される。	多くの調理に用いられる。特に中国料理には欠かせない。生しいたけは日本料理に用いられることが多い。
えのきだけ	えのき、くわなどの切り株に生える。白色と粘質性の菌ごたえが好まれる。光にあてて栽培すると褐色、淡黄褐色になる。	和え物、汁物、鍋物
しめじ	「香りまつたけ味しめじ」といわれ、5'-アデニル酸や5'-グアニル酸が多いため味がよい。ほんしめじは人工栽培が難しく生産量が少ない。ひらたけが「しめじ」の名で、ぶなしめじが「ほんしめじ」の名で売られていたりする。	きのこ飯、吸い物、和え物、炒め物
まいたけ	特有の香りをもち、味もよい。機能性（抗腫瘍性）をもつβ-グルカンを多く含む。	炒め物、鍋物、炊き込み飯、揚げ物
なめこ	傘の表面にぬめりをもつことが特徴で、人工栽培も盛んである。ぬめり成分は、食物繊維と短い菌糸体が混在した多糖体であり、特有の機能性を有するため、ぬめりを逃さない調理法が望ましい。	汁物、和え物、揚げ物
マッシュルーム	ヨーロッパを中心に、世界で最も多量に生産されている。市場にはホワイト種とブラウン種が多い。まろやかな味とテクスチャーが好まれる。切ると食品中のポリフェノールが褐変するため、レモン汁などをかける。遊離アミノ酸が多い。	西洋料理のソース、スープ、サラダ、炒め物
エリンギ	ヨーロッパや北アフリカに自生しているが日本ではすべて栽培種。90年代に日本へ入ってきた。縦の方向への繊維質が強く、菌ごたえがある。	炒め物、炊き込み飯
きくらげ	乾物を戻して使うことが多い。しろきくらげとくろきくらげがあり、無味ではあるがこりこりとしたテクスチャーが好まれる。	中国料理の炒め物、和え物、精進料理
トリュフ	イタリアのピエモンテ州の白トリュフと、フランスのペリゴール地方の黒トリュフが有名であり、高価。地下深くに生えるので、豚や犬を用いて採取する。香りが非常に強い。	フランス料理

題となるような結果が得られた場合には、食品添加物の基準を改正するなど必要な措置を講じることになっている。

(3) トレーサビリティ*

牛海綿状脳症（BSE）や食品の偽装表示問題などの事件により、消費者に食品の安全性への不信感が広がっていることを受け、2003（平成 15）年に食品安全委員会が設置され、食品のリスク評価**が行われるようになった。その中で、食品の生産、加工、流通などの各段階の情報が、追跡できる**トレーサビリティ**が導入された。現在はトレーサビリティの導入が義務化されているのは、牛肉と米のみであり、他の食品については事業者の判断に委ねられている。

(4) アレルギー表示

2002（平成 14）年から食品衛生法により、アレルギー物質を含む食品については、消費者の健康危害の発生を防止する観点から、これらを含む

ことを表示することが義務づけられている。現在（2025 年 1 月）、表示が義務づけられている特定原材料は、卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみの 8 品目、表示を奨励するものについては、アーモンド、あわび、いか、いくらなど 20 品目である。

食物アレルギーを持つ人は年々増加傾向にあり、厚生労働省の 2005（平成 17）年の調査によると、食物アレルギーを起こした人の割合は乳児が 10％、3 歳児が 4～5％、学童期が 2～3％、成人が 1～2％と報告されており、原因食物は、乳幼児期までは鶏卵、乳製品が多いが、加齢とともに耐性を獲得する。一方、学童期以降は甲殻類や果物類のアレルギーの割合が増える。症状は、皮膚症状が最も多いが、血圧低下などのショック症状（アナフィラキシー）をともしうこともあり、注意することが必要である。

食品に含まれている食物アレルギーの原因とな

表 5-3-2 原材料と加工食品のアレルギー発症可能性の関連性

発症 可能性 食品	発症レベル			
	レベル 1	レベル 2	レベル 3	レベル 4
	起きにくい	←	→	起きやすい
魚介類	かつお節、かまぼこ			塩辛、粕漬け、糠漬け、みそ漬け、水煮缶詰、油漬け缶詰
乳製品	チョコレート	バター、ヨーグルト、チーズ		
野菜・果物	缶詰（果物）、トマトソース、ケチャップ、粕漬け、糠漬け、みそ漬け	キムチ、干ししいたけ	トマトジュース	
ダイズ	チョコレート	みそ、しょうゆ	豆腐、納豆、豆乳、湯葉	
小麦		パン、うどん、麺、ラーメン、スパゲティ		
大麦		麦茶、麦みそ、麦焼酎	ビール	
米	ピーフン、せんべい	もち、日本酒、酒かす		

資料） 神奈川県衛生研究所『『食物アレルギーによる発症予防事業』総合研究報告書』p.43, 2006