

## 用語集

## あ

**亜鉛【あえん】**

酸性の飲料などを入れると溶け出し、中毒を引き起こすことがある。

**悪性新生物（がん）【あくせいしんせいぶつ】**

身体の中にできた細胞のかたまりを「腫瘍」といい、そのうち悪性のものを悪性新生物（がん）という。

**あく抜き【あくぬき】**

食品の苦味やえぐみなどを、下処理の段階で取り除くこと。わらびやぜんまいなどは、灰や重曹を入れた水に浸ける。れんこん、ごぼう、うどなどは酢水に浸ける。

**揚げる【あげる】**

液状の油脂を熱し、その中で食品を加熱する調理操作。揚げ物は180℃前後の高温で加熱され、この間、食品と衣では脱水と吸油が行われる。

**压榨【あっさく】**

食品に力を加えて液体を絞り出したり別々の食品に圧力をかけて変形させたりする調理操作。

**アニサキス【あにさきす】**

さばやあじなど、魚介類が原因食品。2022（令和4）年に発生した食中毒事件で、もっとも発生件数が多かった。なお、酸に対して抵抗性がある。

**アノイリナーゼ【あのいりな一ぜ】**

貝類や淡水魚がもっていることがあるビタミンB<sub>1</sub>の分解酵素。加熱すると活性がなくなる。

**アフラトキシン【あふらとキシん】**

こうじかびが生み出す毒素で、発がん性がある。ナッツ類や穀類、乾燥果実、牛乳などでの汚染確認例がある。

**アミノカルボニル反応【あみのかるぼにるはんのう】**

牛乳を長時間加熱することにより、たんぱく質と糖が結びついて褐色化することをいう。

**アミノ酸価【あみのさんか】**

ヒトが体内でつくりえない必須アミノ酸がどれだけバランスよく含まれているかを示す指標のこと。アミノ酸スコア。食品に含まれる必須アミノ酸のうち、もっとも不足している必須アミノ酸（第1制限アミノ酸）が基準値をどれだけ満たしているかを算出したもの。アミノ酸スコアが100に近い数であるほど理想的で、良質なたんぱく質が含まれているといえる。

**アミロース【あみろ一す】**

でんぷんの成分。粘性が弱い。

**アミロペクチン【あみろべくちん】**

でんぷんの成分。粘性が強い。もち米に含まれるでんぷんはほぼ100%アミロペクチン。

**アラキドン酸【あらかどんさん】**

肉、卵、魚、母乳に含まれる。

**イオン（電解質）【いおん（でんかいしつ）】**

水などの溶媒に溶かしたとき、正と負に分かれて電気伝導性をもつ物質。正の電荷をもつイオンを陽イオン、負の電荷をもつイオンという。

**石狩鍋【いしかりなべ】**

北海道の郷土料理。さけと野菜などを、味つけしただし汁で煮込む鍋料理。

**いずみや【いずみや】**

愛媛の郷土料理。塩と酢でしめた小魚に、味つけしたおからを詰めたすし。

**イタイタイ病【いたいたいびょう】**

富山県の神通川流域で第2次世界大戦のころから発生。手足の骨がもろくなり、激しい痛みがともなうことからイタイタイ病と名づけられた。

**一酸化炭素中毒【いっさんかたんそちゅうどく】**

一酸化炭素は無色・無臭で毒性が強い。気がつかないうちに頭痛や吐き気、耳鳴りなどの中毒症状を起こし、死に至る場合もある。

**一般飲食物添加【いっばんいんしょくぶつてんか】**

通常は食品として用いられながら食品添加物としても使用されるもの。

**一般公衆衛生行政【いっばんこうしゅうえいせいぎょうせい】**

地域社会と、そこで暮らす家庭の生活全般が対象。

**一般食（一般治療食）【いっばんしょく（いっばんちりょうしょく）】**

特別な制限などが無い食事。栄養的な配慮によって治療効果を間接的に高める目的がある。

**いぶりがっこ【いぶりがっこ】**

秋田の郷土料理。煙でいぶした大根を使ったたくあん漬け。

**医薬・生活衛生局【いやくせいかつえいせいきょく】**

医薬品、医薬部外品、化粧品・医療機器および再生医療等製品の品質、有効性・安全性の確保対策のほか、血液事業、麻薬・覚せい剤対策、食品安全確保による国民の健康の保護、理・美容店などの生活衛生関係営業振興策、シックハウス対策、水道の整備等を担当する。

**飲食を介して起こる感染症【いんしょくをかいしておこるかんせんしょう】**

感染症法第6条で1～5類に分類されている感染症のうち、飲食を介して起こる感染症を指す。

**インスリン【いんすりん】**

膵臓から分泌されるホルモンの一種。血糖値を直接的に下げることができる唯一のホルモン。

**インディカ米【いんでいかまい】**

細長く、砕けやすい。炊いても粘りが出にくい。

## 用語集

**ウイルス性食中毒【ういるすせいしょくちゅうどく】**

ウイルスによって発症する食中毒の総称。病原性を有するウイルスが蓄積している食品を飲食したり感染者が触るなどして付着したウイルスを食品と一緒に摂取したりすることで起こる。おもな原因にはノロウイルス、B型肝炎などがある。

**ウェットシステム(湿式)【うえっとしすてむ(しっしき)】**

床が常に濡れた状態になるシステム。調理や洗浄時に床に水等がこぼれるのを気にせずにする、水をまいて一気に清掃できるというメリットがある。反面、湿気が多くなるので細菌が繁殖しやすくなる。

**ウェルシュ菌【うえるしゅきん】**

ヒトの腸管内など自然界に広く分布する偏性嫌気性の細菌。食品に付着していたウェルシュ菌が腸管内で増殖すると、芽胞形成時にエンテロトキシンという毒素が産生され、この毒素によって食中毒が起こる。

**ウェルシュ菌芽胞【うえるしゅきんめほう】**

食中毒の原因となる。おもに100℃で1～6時間加熱しても生残する耐熱性。嫌気性。

**うずみ【うずみ】**

広島県の郷土料理。だし汁で煮た具材をごはんにうずめた料理。

**衛生微生物【えいせいびせいぶつ】**

微生物のうち、ヒトにとって有害なものを総称している。いわゆるカビや酵母などの真菌、細胞分裂しながら増殖する細菌、そのほかリケッチアやウイルスなどがある。

**栄養【えいよう】**

食品に含まれる化学物質(栄養素)を摂取し、体内でそれを成長や健康の維持・増進などのために利用すること。

**栄養機能食品【えいようきのうしょくひん】**

特定の栄養成分の補給のために利用され、栄養成分の機能を表示する食品のこと。個別の許可申請を行う必要はない。

**栄養素【えいようそ】**

栄養という一連の活動のために、食品から摂取する物質をいう。

**液卵【えきたまご】**

卵を割って中身だけを取り出し、攪拌、低温殺菌などの加工を行った製品。

**エステル【えすてる】**

酸とアルコールから、水分子が分離して生成する化合物の総称。

**江戸鬼【えどわずらい】**

現代でいう「脚気」という疾患のこと。白米食の定着により、玄米に含まれていたビタミンB<sub>1</sub>が不足したこと、一汁一菜が基本でおかずの量も数も少なかったことなどが原因で、都市部を中心に流行した。

**エネルギー代謝【えねるぎーたいしゃ】**

食品から摂取した炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質が、体内で分解・合成されてエネルギーをつくり出すしくみのこと。

**嚥下【えんげ】**

食べ物を飲み込み、口から胃へ運ぶまでの一連の動作をいう。

**黄疸【おうだん】**

皮膚や白目が黄色くなる状態をいう。

**オーギュスト・エスコフィエ【おーぎゅすと・えすこふいえ】**

現代フランス料理の祖。フランス料理の簡素化と近代化を進めた。

**オゾン層破壊【おぞんそうはかい】**

地上から約10～50km上空の成層圏で層を成し、太陽から届く有害な紫外線を防ぐ役割をもつ。しかし、フロンガスなどにより破壊されると、有害な紫外線が地上に届くようになり、人間の身体や動植物に深刻な健康被害をおよぼす。

**オタワ憲章【おたわけんしょう】**

健康づくりのためのオタワ憲章。1986年に世界保健機関によって作成され、健康増進(ヘルスプロモーション)を定義した。

**おつきりこみ【おつきりこみ】**

群馬の郷土料理。小麦でつくった幅広の麺を野菜とともに煮込む料理。

**落としぶた【おとしぶた】**

煮物をつくるときなど、材料のうえにかぶせる鍋の直径よりも小さいふたのこと。アルミホイルで代用できる。

**お平【おひら】**

福島県の郷土料理。川魚のハヤとごぼう、まいたけ、昆布などの煮物。

**オレイン酸【おれいんさん】**

動物脂肪ではラード・牛脂、植物性油脂ではオリーブ油・つばき油に多く含まれる。

**温室効果ガス【おんしつこうがす】**

二酸化炭素やメタン、フロンガスなどのこと。

## か

**加圧加熱殺菌法(レトルト殺菌法)【かあつかねつさきんほう】**

レトルト食品などに用いられる保存法。レトルトパウチなど熱に強い特殊な袋に食品を入れて密封し、100℃以上で加圧加熱して殺菌する。

**壊血病【かいけつびょう】**

血管がもろくなり全身に出血が起こりやすくなる。

**介護保険制度【かいごほけんせいど】**

高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みとして創設された。

**会席料理【かいせきりょうり】**

江戸後期に町人の間で盛んになった、お酒を楽しむための料理。

**改善措置【かいぜんそち】**

モニタリングの結果、管理基準が逸脱していた場合に採られるべき対策。

**外部加工品【がいぶかこうひん】**

外部の食品加工業者の調理済み食品を利用する方法。既製品をそのまま利用する場合と、生産を委託する場合がある。

## 用語集

**化学的有害【かがくてききがい】**

食品に潜む有害な食品添加物や農薬のほか、ヒ素、鉛、亜鉛、カドミウムのような有害金属などによって健康を損なう有害。

**科学的知見【かがくてきちけん】**

学術研究の結果で検証されたデータのこと。エビデンス。

**書換交付【かきかえこうかん】**

免許証の記載事項に変更があった場合に、許可証の書き換えを希望する場合の申請のこと。

**隠し包丁【かくしぼうちよう】**

食品の姿や形を保ちながら、火のとおりや味のしみこみをよくするため、包丁で食材に切り込みを入れることをいう。多くの場合、盛りつけたときに見えない部分に切り目を入れることから「隠し包丁」という。

**学童期【がくどうき】**

およそ6～11歳。

**加工助剤【かこうじょざい】**

最終的に食品には残存していない食品添加物のこと。

**加工乳【かこうにゅう】**

生乳にバターや脱脂粉乳、クリームなどのほかの乳製品を加えて、成分調整したもの。

**果実類【かじつるい】**

ビタミンCや糖質、無機質が豊富で、生で食べられる。レモン、みかんなどのかんきつ類と、りんご、もも、さくらんぼなどのかんきつ類以外に分けられる。それぞれ特有の香りや酸味があるのに加え、砂糖と一緒に煮ると固まるペクチンが含まれる。

**可食部【かしょくぶ】**

食品全体から皮やへたなどの廃棄箇所を取り除いた部分。

**加水分解【かすいぶんかい】**

化学物質が水に反応した結果、化学分解が起きて別の化合物が発生する現象をいう。

**カゼイン【かぜいん】**

牛乳やチーズなどに含まれるたんぱく質の一種。

**片刃【かたは】**

包丁の刃の形状で、刃が片方だけについているものをいう。切り口の片方にだけ力が加わるため、刺身のように、かたまりを端から切っていくのに適している。

**学校教育法【がっこうきょういくほう】**

第2次世界大戦後の日本の新しい学校制度の基本を定めた法律。1947(昭和22)年に施行された。

**学校保健安全法【がっこうほけんあんぜんほう】**

学校における児童生徒及び職員の健康の保持増進を図るための法律。1958(昭和33)年に施行された。

**学校保健行政【がっこうほけんぎょうせい】**

学校生活を送る幼児・児童・生徒・学生・教職員などの健康の保持増進を図る。食中毒や感染症の予防・対策なども含む。

**学校保健統計調査【がっこうほけんとうけいちょうさ】**

学校保健安全法に基づいて実施される健康診断の結果をもとに行われる、児童等の発育状態や健康状態に関する調査のこと。

**活動代謝【かつどうたいしゃ】**

日常の活動や運動で消費されるエネルギーのこと。

**家電リサイクル法【かでんりさいくほう】**

家電に含まれている有用資源や材料の再利用に関する法律。正式な法律名は「特定家庭用機器再商品化法」。2001(平成13)年から施行された。

**からしれんこん**

熊本の郷土料理。れんこんの穴からしを詰めて揚げた料理。

**カロテン【かろてん】**

ビタミンAのこと。厳密にはプロビタミンA。

**肝炎【かんえん】**

肝臓の細胞に炎症が起こり、肝細胞が破壊されていく疾患。

**環境衛生【かんきょうえいせい】**

環境は、空気、気温、湿度、太陽光線、水などの自然環境と街、住居、衣服、産業、交通、食品などの人為的環境に大きく分けられる。こうした環境を衛生面でよりよくし、人々の健康の維持・増進を図る取り組みのこと。人間の健康や疾病について周辺の環境に注目し、その改善を目指すことをいう。

**環境保健行政【かんきょうほけんぎょうせい】**

公害の防止や自然環境の保護・整備など、人の健康の保持・増進のために生活環境の保全に取り組んでいる。

**肝硬変【かんこうへん】**

肝臓に慢性的に炎症が起こり、肝臓が硬くなった状態をいう。

**乾式加熱【かんしきかねつ】**

加熱調理操作の一種で、水を媒体とせず熱を伝える。焼く、炒める、揚げるなど。

**感受性【かんじゅせい】**

感染を受ける可能性のこと。

**感受性宿主【かんじゅせいやどぬし】**

感染症にかかりやすい人のこと。感染症に対する免疫力や抵抗力を高めることで、感染を予防する。

**感染経路【かんせんけいろ】**

病原体が新たな宿主に伝わる経路のこと。

**感染源【かんせんげん】**

感染症の原因となる微生物(細菌、ウイルスなど)を含んでいるもの。

**感染症【かんせんしやう】**

病原体(微生物)が身体に侵入して繁殖することで引き起こされる疾病のこと。

## 用語集

**感染症法【かんせんしょうほう】**

正式名称は「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」。1998年（平成10）に制定、1999（平成11）年4月に施行された。「感染症予防法」ともいわれる。

**完全食品【かんぜんしょくひん】**

それだけで健康と成長に必要な栄養素をすべて摂取できる食品のこと。炭水化物とビタミンCを除き、すべての栄養素を豊富に含んでいる鶏卵は代表的な完全食品である。

**感染侵入型【かんせんしんにゅうがた】**

食品に付着した原因細菌が生きのまま体内に入り、腸管内で増殖して発症する食中毒。細菌そのものが原因となる食中毒のこと。

**感染毒素型（細菌性食中毒）【かんせんどくそがた】**

毒素が体内で産生されて起きる食中毒。食品に付着した原因細菌が体内に入り、腸管内で増殖したり、芽胞を形成したりするときに産生した毒素によって発症する食中毒。

**肝臓病【かんぞうびょう】**

急性肝炎、肝硬変、肝がんなどがある。

**乾燥法【かんそうほう】**

食品を乾燥させることで微生物の繁殖を抑え、保存する方法。食品によって異なるが、水分を15%以下にするのが一般的。

**カンピロバクター・ジェジュニ／コリ食中毒【かんぴろばくたー・じぇじゅに／こりしょくちゅうどく】**

鶏や牛などの腸管内にいる細菌で、微好気的条件下でのみ発育し、芽胞は形成しない。4℃以下の低温でも長く生存し、少量の菌数でも発病する。

**管理基準【かんりきじゅん】**

重要管理点を適切に管理するための基準のこと。温度管理や消毒方法、時間など。

**基礎代謝【きそたいしゃ】**

安静にしているでも消費される、生きていくうえで最低限必要なエネルギーのこと。

**既存添加物【きぞんてんかぶつ】**

長年使用されてきて例外的に使用が認められている食品添加物。

**機能性表示食品【きのうせいひょうじしょくひん】**

「体脂肪を減らす働きをする」「食後の血糖値の上昇を抑える」といった特定の保健の目的が期待できることが企業によって確認され、その機能性が表示された食品。2015（平成27）年4月に新しくはじまった「機能性表示食品」制度により、企業が安全性および機能性を科学的根拠に基づいて確認し、企業が食品関連業者の責任において消費者庁長官に届け出を行えば、機能性を表示できるようになった。

**基本五味【きほんごみ】**

「甘味」、「塩味」、「酸味」、「苦味」の4種類に「うま味」を加えた5つの基本的な味。

**逆性石けん【ぎゃくせいせっけん】**

手指や皮膚の消毒剤、医療用具の消毒薬、住居用洗剤などに使われる、陽イオン性界面活性剤の1つ。石けんと混ぜて使うと中和され、効果がなくなる。

**キャビア【きゃびあ】**

チョウザメの卵巣を塩漬けにし、ほぐしたもの。

**キャリーオーバー【きゃりーおーばー】**

少量すぎて効果が発揮されない食品添加物のこと。

**吸収【きゅうしゅう】**

消化管内で吸収されやすい形に分解された食品が、腸粘膜を経て血液やリンパ液に取り込まれること。

**急速冷却【きゅうそくれいきゃく】**

90分間以内に中心温度が3℃以下になるまで冷却すること。

**牛なべ【ぎゅうなべ】**

牛肉をみそ、しょうゆ、ねぎ、豆腐などを加えて鍋で煮た料理。現在のすき焼きの原型。西洋料理のような堅苦しい作法が必要ないうえに、文明開化の香りがするというので、明治～大正時代にかけて、若い学生の間でとくに人気となった。

**供応料理【きょうおうりょうり】**

客人をもてなすための料理や酒をいう。「饗応」と書くことも。

**供給熱量自給率【きょうきゅうねつりょうじきゅうりつ】**

食料自給率の計算方法の1つ。基礎的な栄養価であるエネルギー（カロリー）に着目し、国民に供給される熱量（総供給熱量）に対する国内生産の割合を示す。カロリーベースの自給率ともいう。

**魚しょう【ぎょしょう】**

魚介類からつくられるしょうゆ。秋田県のしょっつる、石川県のいしる、ベトナムのニョクマム、タイのナンプラーなど。

**魚油【ぎょゆ】**

魚から採れる油で、動物性油脂に分類されるが、多価不飽和脂肪酸を多く含むことから植物性油脂と同等に扱われる。

**漁労【ぎょらう】**

魚貝や海藻などの水産物を獲ること。

**空気感染【くうきかんせん】**

病原体が含まれた飛沫などが乾燥したものが空気中に浮遊し、それを吸い込んでしまい、感染する。あるいは、病原体が付着したほこり・ちり、土壌で感染する。

**駆除【くじょ】**

害虫や病原菌などを取り除くこと。追いついたり殺したりして遠ざける。

**クックサーブ【くっくさーぶ】**

食材を加熱調理後、冷凍または冷蔵せずに運搬し、すみやかに提供することを前提とした調理方式。

## 用語集

**クックチル【くくちる】**

通常の方法で加熱調理した料理を、冷水または冷風で急速冷却したあと、冷蔵（3℃以下）で運搬・保管し、再加熱して提供するシステム。

**クックフリーズ【くくふりーず】**

クックチルシステムの急速冷却の工程からさらに冷却を続け、最終的に-18℃以下で保存し、再加熱して提供するシステム。

**グラム陰性【ぐらむいんせい】**

グラム染色法により、紫色に染まる細菌をグラム陽性（菌）、染まらないものをグラム陰性（菌）という。グラム陰性は芽胞をつくらず、熱に弱い菌。グラム陽性菌は、芽胞をつくり、熱に強い菌。

**グリコーゲン【ぐりこーげん】**

身体を動かすエネルギー源が含まれている。

**グルタミン酸菌【ぐるたみんさんきん】**

食用の細菌類の一種。化学調味料の製造に利用される。

**グルテン【ぐるてん】**

小麦に水を加えてこねた、弾力のあるかたまりのこと。グリアジンとグルテニンが結びついたもの。ねばりと弾力性が特徴。パンやケーキ、天ぷらなどに利用される。

**クレチン病【くれちんびょう】**

先天性甲状腺機能低下症の通称。生まれつき甲状腺ホルモンが欠乏していることで起こる。

**経口感染症【けいこうかんせんしょう】**

病原体に汚染された食品や水を口にした感染者が接触したものを口に含んだりして起こる感染症。間接伝播に分類される。

**景品表示法【けいひんひょうじほう】**

「不当景品類および不当表示防止法」。消費者がよい商品・サービスを安心して選べる環境を守ることを目的に、1962（昭和37）年に施行された法律。同法では、商品・サービスの品質、内容、価格などを偽って表示することを厳しく規制するとともに、過大な景品類の提供を禁止している。ホテルや百貨店、レストランなどが提供するメニューや料理などの表示はすべて同法の対象となる。不当表示には大きく分けて、優良誤認表示、有利誤認表示、そのほかの3種類がある。

**ゲイメ【げいめ】**

羊肉と豆のトマト煮込み。

**血中LDLコレステロール【けっちゅうえるでいえるこれすてろーる】**

肝臓でつくられたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っているが、増えすぎると動脈硬化を起し、心筋梗塞や脳梗塞の引き金となる。いわゆる「悪玉コレステロール」のこと。

**ケの日【けのひ】**

日常の日のこと。この日の食事は、手に入りやすい食材で構成された日常食で、それぞれの地域の庶民の生活文化の実態を反映しているのが特徴。食べ方の作法や意識に、日本人独自の食文化が根強く残っている。

**検疫所【けんえきじょ】**

検疫とは、海外から感染症や病害虫などが、国内にもち込まれたり国内から海外にもち出されたりすることを防ぐための検査で、それを行う厚生労働省の施設等機関を「検疫所」という。

**検疫法【けんえきほう】**

外来の病原体が、日本国内に侵入するのを防ぐための法律。海外線旅客機の検疫などが規定されている。

**健康増進法【けんこうぞうしんほう】**

生活習慣に関する知識の普及と、国民の健康増進を図るための法律。2003（平成15）年5月より施行。そののち、2018（平成30）年に「健康増進法の一部を改正する法律」（「改正健康増進法」）が制定され、2020（令和2）年に全面施行となった。

**健康日本21【けんこうにほん21】**

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針。栄養、食生活、身体活動、運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、糖尿病、循環器病、がんの9つの分野を設定し、それぞれで目標を設定している。

**検食【けんしょく】**

検食には次の2つの意味がある。①「学校給食衛生管理基準」に基づいて給食責任者が行う、異物混入や異臭の確認、加熱処理の適切性のチェック ②食中毒などの原因究明。

**元素【げんそ】**

物質を構成する、もっとも基本的な成分をいう。これまでに発見されている元素は全部で118ある。なお、人体の元素は、ごく微量なものを含めると約60種になる。

**ゴイクン【ごいくん】**

生春巻き。

**公害【こうがい】**

環境基本法第2条より、「事業活動その他の人の活動にともなって生ずる相当範囲にわたる①大気汚染、②水質汚濁、③土壌汚染、④騒音、⑤振動、⑥地盤の沈下、⑦悪臭によって、人の健康または生活環境に係る被害が生ずること」と定義されている。

**後期高齢者医療制度【こうきこうれいしやいりょうせいど】**

75歳以上の高齢者が加入する。後期高齢者医療制度は、都道府県内の全市町村が加入する広域連合が主体となって運営している。

## 用語集

**合計特殊出生率【ごうけいとくしゅしゅつしょうりつ】**

1人の女性が一生の間に産む子どもの数。

**高血圧症【こうけつあつしょう】**

診察室でくり返し血圧を計測したとき、最高血圧が140mmHg以上、あるいは、最低血圧が90mmHg以上のとき、高血圧と診断される。動脈硬化や心臓病、脳血管疾患（脳卒中）を引き起こす原因となる。

**交差汚染【こうさおせん】**

調理済みの食品が、材料と交わることによって汚染されること。

**こうじ（麹）**

蒸した米や麦、大豆などにこうじ菌を付着させ、培養したもの。

**公衆衛生学【こうしゅうえいせいがく】**

疫学、生物統計学、医療制度がおもな区分であり、環境、社会、職業、食品に関する衛生も重要な分野となる。

**公衆衛生活動【こうしゅうえいせいかつどう】**

健康増進のために行われる組織的な活動のこと。

**構成素【こうせいそ】**

5大栄養素の働きの1つ。血、肉、骨などの身体の組織をつくる。たんぱく質、無機質、脂質が該当する。

**合成調理器【ごうせいちょうりき】**

スライサー。野菜の切碎を行う機械。

**酵母類【こうぼ】**

菌の一種。アルコール発酵作用をもち、糖質を発酵させてアルコールと炭酸ガスにする。さまざまな種類があり、清酒、ビール、ワイン、ウイスキー、みそ、しょうゆ、パンなど、多くの食品の加工に利用される。ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、無機質が豊富。

**高齢医療確保法【こうれいいうりょうかくほほう】**

2008（平成20）年に施行された「高齢者の医療の確保に関する法律」のこと。これに基づき、生活習慣病予防の観点から、40歳以上75歳未満の被保険者と被扶養者に対して特定健康診査・特定健康保険が実施されている。

**高齢化率【こうれいかりつ】**

総人口、または、ある地域の人口に、65歳以上の高齢者人口が占める割合。

**高齢者保健【こうれいしゃほけん】**

高齢者の健康の維持・増進や、適切な医療の確保を図るための取り組み。

**コーデックス委員会【コーでっくすいんかい】**

国連食糧農業機関（FAO）と世界保健機関（WHO）の合同機関。

**糊化【こか】**

$\alpha$ 化ともいう。 $\beta$ -でんぷんが $\alpha$ -でんぷんに変化すること。 $\beta$ -でんぷんは生のでんぷんのこと、そのままでは食べられないが、水を加えて温度を上げていくと、でんぷんが水を吸収して膨らみ、60～75℃以上の温度が続くとねばりが出て透明な糊状になる。糊化した状態のでんぷんを $\alpha$ -でんぷんという。

**国勢調査【こくぜいちようさ】**

日本に住んでいるすべての人および世帯を対象とする国のもっとも重要な統計調査。国内の人口や世帯の実態を明らかにするため、5年ごとに行われる。

**国民健康・栄養調査【こくみんけんこう・えいようちようさ】**

健康増進法に基づき、厚生労働省が毎年11月に実施している、国民の栄養等の摂取状況と身体状況の調査。調査の結果は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料となる。身長、体重、血圧などの身体状況に関する事項、食事の状況やエネルギーおよび栄養素等摂取状況に関する事項、食習慣、運動習慣、休養習慣、飲酒習慣、歯の健康保持習慣などの生活習慣の状況に関する事項があり、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料として使われる。

**穀類【こくゐ】**

米、小麦などがある。主食として食べられることが多く、重要なエネルギー源。炭水化物が50～80%、たんぱく質が4～14%含まれる。

**穀類エネルギー比率【こくゐえねるぎーひりつ】**

総摂取エネルギーに占める、穀類からの摂取エネルギーの割合。

**五葷【ごくん】**

にんにく、ねぎなどの薬味。

**ごさい漬け【ごさいづけ】**

茨城の郷土料理。塩漬けのいわし（またはさんま）とだいこんの漬け物。

**甑【こしき】**

古代中国を発祥とする、米などを蒸すための土器。現在のせいろ。

**孤食【こしょく】**

1日のすべての食事を1人で食べている状況をいう。

**個食【こしょく】**

家族と一緒に食卓を囲んでいても、同じ料理を食べず、それぞれが好きなものを食べること。

**五節句【ごせっく】**

人日（1月7日）、上巳（3月3日）、端午（5月5日）、七夕（7月7日）、重陽（9月9日）を五節句という。

## 用語集

**骨軟化症、くる病【こつなんかしょう、くるびょう】**

骨が軟化し、細くなり、もろくなる病気を、成人の場合は骨軟化症、子どもの場合はくる病という。

**呉豆腐【ごとうふ】**

佐賀の郷土料理。豆乳にくずやでんぶなどを加えて固めた料理。

**コフタ【こふた】**

牛肉やラムのひき肉にスパイスなどを加えてつくった肉団子。地域や国によってキョフテ、コフテなどとも呼ばれる。

**五平もち【ごへいもち】**

長野の郷土料理。つぶしたうるち米を串に刺し、みそなどをつけて焼いたもの。

**小麦【こむぎ】**

主成分は炭水化物。米に比べてたんぱく質、脂質、ビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれる。小麦に含まれるたんぱく質の主成分はグルテンで、小麦粉はグルテンの含有量によって強力粉、中力粉、薄力粉に区別される。

**混合栄養【こんごうえいよう】**

母乳栄養と人工栄養を併用して育てること。

**献立【こんだて】**

食べる人の健康状態や年齢・性別・経済状況などによっても変わってくる安全性・栄養性・嗜好性といった条件や状況をふまえて、作成する食事全体の計画を立てること。

**再加熱【さいかねつ】**

給食では、衛生管理の面から、食材の中心温度が75℃以上の状態で1分以上、二枚貝などノロウイルス汚染のおそれがある食品は中心温度が85～90℃の状態でも90秒以上の再加熱が必要。

**細菌性食中毒【さいきんせいしょくちゅうどく】**

病原細菌に汚染された食品を飲食したことが原因で発症する食中毒。気温、湿度ともに高くなる、細菌が育ちやすい時期に起こりやすい。

**ザウアークラウト【ざうあーくらうと】**

キャベツを塩漬けて乳酸発酵させた保存食品。

**サテ・アヤム【さて・あやむ】**

鶏肉の串焼き。

**サラマンダー【さらまんだー】**

高温で焼き目、焦げ目をつける。焼き物などに使われる。

**サルモネラ属菌食中毒【さるもねらぞくきんしょくちゅうどく】**

グラム陰性の通性嫌気性菌。自然界のあらゆるところに生息し、家畜(豚、鶏、牛)やペット、鳥類、爬虫類、両生類が保菌している。ヒトの体内に入って増殖すると、サルモネラ属菌食中毒を引き起こす。

**皿鉢料理【さわちりょうり】**

高知の郷土料理。かつおのたたきなど複数の食物を大皿に盛りつけた料理。

**酸塩基平衡【さんえんきへいこう】**

体内での酸性物質とアルカリ性物質のバランス。

**産業医【さんぎょうい】**

職場で従業員の健康管理を担当する医師。

**サングリア【さんぐりあ】**

ワインにフルーツやスパイスを加えた、甘味とフルーツの風味が特徴的な飲み物。

**酸性雨【さんせいう】**

二酸化硫黄や窒素酸化物などが溶け込んだ雨や霧、雪などが、通常よりも強い酸性を示す現象をいう。

**酸敗【さんぱい】**

食品の脂質が酸化し、味やにおい、色などが悪くなり食用として適さなくなること(微生物は関係しない)。

**次亜塩素酸ナトリウム【じあえんそさんなとりうむ】**

殺菌や漂白に使われる塩素系の消毒剤の一種。

**シガテラ【しがてら】**

おもに熱帯および亜熱帯海域に生息する毒魚によって起こる食中毒。死亡率は低い。

**死産率【しざんりつ】**

出産1,000人あたりの死産(妊娠満12週以後の死産)数。

**シシカバブ【ししかばぶ】**

肉をヨーグルト、オリーブオイル、玉ねぎやスパイスなどでマリネして串に刺して焼く串料理。

**脂質【しじつ】**

すぐれたエネルギー源。また、体内でエネルギー源となるとときに要するビタミンB<sub>1</sub>の量が糖質よりも少ないため、B<sub>1</sub>を節約することができ、脂溶性ビタミン(A、D、E、K)の吸収を促進する作用もある。水に溶けずに、エーテル、クロロホルムなどの有機溶媒に溶ける。1gあたり9kcalあり、3大栄養素のうちでもっとも高いエネルギーを得られる。

**脂質異常症【しじついじょうしょう】**

血液中の脂質(コレステロールや中性脂肪)の値が基準値から外れた状態。動脈硬化を起こしやすく、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなる。生活習慣病の1つとされる。かつては高脂血症と呼ばれており「総コレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪のいずれかが高いか、あるいはHDLコレステロールが低い人」を指す言葉だった。しかし、総コレステロールはLDLコレステロールとHDLコレステロールの総称なので、HDLコレステロールが高くてもLDLコレステロールが普通である人も高脂血症と診断される場合があった。また、HDLコレステロールだけ低い状態を「高」脂血症と呼ぶのは不適當であるという理由から、2007年4月のガイドラインの改訂に伴い、脂質異常症と名称が変更された。

## さ

## 用語集

**思春期【しゅんき】**

一般的に、12歳前後から17歳くらいとされる。

**自然増減率【しぜんぞうげんりつ】**

人口1,000人あたりの1年間の人口自然増減数。

**自然毒食中毒【しぜんどくしよくちゅうどく】**

動物や植物がもともと持っている有害成分や、食物連鎖により体内に取り込まれるなどした有毒成分などの自然毒を保有する動植物を、誤って飲食することで起こる。動物性と植物性がある。

**市町村保健センター【しちやうそんほけんせんたー】**

市町村が設置し、保健師、看護師、栄養士などが配置されている。「保健センター」とも呼ばれる。

**シックハウス症候群【しっくはうすしやうこうぐん】**

住宅建材や家具に使われた塗料や接着剤などに含まれた化学物質（ホルムアルデヒド、トルエンなど）やダニやカビなどが原因であるといわれる。目がチカチカする、鼻水、吐き気、頭痛など、人によってさまざまな症状を呈する。

**湿式加熱【しつしきかねつ】**

加熱調理操作の一種で、水を媒体として熱を伝える。煮る、ゆでる、蒸すなど。

**卓袱料理【しっぽくりやうり】**

江戸中期～後期にかけて成立した。長崎の西洋料理店が出していたオランダ料理と、中国料理が組み合わさってできた料理。

**指定添加物【していてんかぶつ】**

安全性と有効性を確認して厚生労働大臣が指定した食品添加物。

**治部煮【じぶに】**

石川の郷土料理。小麦粉をまぶした鴨肉と季節の野菜、すだれ麩の煮物。

**脂肪エネルギー比率【しぼうえねるぎーひりつ】**

総摂取エネルギーに占める、総脂質からの摂取エネルギーの割合。

**脂肪酸【しぼうさん】**

脂質を構成する重要な要素。二重結合が2つ以上のものを多価不飽和脂肪酸といい、二重結合の位置によってn-3系脂肪酸（オメガ3脂肪酸）、n-6系脂肪酸（オメガ6脂肪酸）に分けられる。

**死亡率【しぼうりつ】**

人口1,000人あたりの年間死亡数。

**事務所衛生基準規則【じむしょえいせいきじゅんきそく】**

労働安全衛生法に基づいて定められた、事務所の労働環境に関する規定。

**社会福祉施設【しゃかいふくししせつ】**

社会福祉法、生活保護法、児童福祉法、母子および寡婦福祉法、身体障害者福祉法、知的障害者福祉法、老人福祉法をもとにつくられた、社会福祉事業を行うための施設の総称。

**ジャポニカ米【じゃぼにかまい】**

丸みを帯びた形状で、炊くと粘りが出る。

**収去検査【しゅうきよけんさ】**

検査対象を抜き取って、食品衛生法に基づいて行われる微生物や残留農薬、添加物などの検査。

**重合【じゅうごう】**

化学反応により、分子が結合してより分子量の大きい化合物になる現象をいう。

**周産期死亡率【しゅうさんきしぼうりつ】**

出産1,000人に対する周産期の死亡率。

**自由水【じゆうすい】**

食品に含まれる水分のうち、微生物が利用できる水のこと。

**重要管理点【じゅうようかんりてん】**

危害分析を行った結果、危害の発生を防止するためにとくに厳重に管理する必要がある段階。必須管理点ともいう。

**主食【しゅしよく】**

日常の食事の主体となり、エネルギー源の中心となる食物。その土地の気候風土などを強く反映しており、食文化とも深く関わっている。

**出生率【しゅっしょうりつ】**

人口1,000人あたりの年間出生数。

**受動喫煙【じゅうどうきつえん】**

健康増進法では、「人が他人の喫煙により、たばこから発生した煙にさらされること」と定義されている。2020（令和2）年に全面施行された改正健康増進法により、たくさんの人が利用する施設は、原則屋内禁煙となった（ただし、喫煙専用室等の設置は可能）。

**シュラスコ【しゅらすこ】**

牛肉や豚肉、鶏肉などを串に刺して炭火で焼き上げ、岩塩などをつけて食べる料理。

**消化【しょうか】**

食品を、消化管内で吸収されやすい形に分解すること。

**消化吸収率【しょうかきゅうしゅうりつ】**

食品が消化器官内でどれだけ消化され、腸壁から吸収されるかを表したものの。

**消化酵素【しょうかこうそ】**

食べた食品を消化する酵素。でんぷんを分解するアミラーゼ、たんぱく質を分解するプロテアーゼ、脂肪を分解するリパーゼなどがある。

**常食（普通食、固形食）【じょうしよく（ふつうしよく、こけいしよく）】**

病気の回復期や食欲のある患者向けで、健康な人の食事に準じた内容。主食はごはん、パン、麺類など。高脂肪のもの、消化しにくいものは避ける。

**精進料理【しょうじんりやうり】**

仏教の教義にしたがい、豆腐や野菜、種類類など植物性食品だけで調理した料理。鎌倉時代に成立。

**上水道【じょうげすいどう】**

飲料水を供給する水道。日本の水道の普及率は2021（令和3）年の時点で98.2%となっている。

## 用語集

**小腸【しょうちょう】**

十二指腸・空腸・回腸に分けられる。

**照度【しょうど】**

明るさの度合いを示す言葉。単位はルクス。

**少糖類【しょうとうるい】**

単糖が2つ以上結びついたもの。多糖類ほどは分子量が大きくない。二糖類や三糖類がある。

**消毒【しょうどく】**

食中毒の原因となる微生物を殺す、または、たとえ死滅させなくても増殖能力をなくすこと。物理的消毒法と科学的消毒法の2つがある。

**小児慢性特定疾患【しょうにまんせいとくていしっかん】**

慢性で、長期にわたる病気のこと。生活の質を著しく低下させ、高額医療費の負担が長期にわたって続く。

**消費期限【しょうひきげん】**

定められた保存方法を守って保存していた場合において、安全に食べられる期限（期限がすぎたら食べないほうがよい）。

**賞味期限【しょうみきげん】**

定められた保存方法を守って保存していた場合において、品質が変わらずに美味しく食べられる期限（期限をすぎても食べられないわけではない）。

**食医【しょくい】**

調理を専門とする役人。

**食育基本法【しょくいきほんほう】**

食育を計画的かつ包括的に推進するために制定された法律。2005（平成17）年、農林水産省が方針を定めたもので、7つの基本理念と施策を通じて、食育の推進の重要性を謳ったもの。同年7月15日より施行された。

**食育推進会議【しょくいすすいしんかいぎ】**

食育を推進する食育推進基本計画を作成している。2016（平成28）年に内閣府から農林水産省に移管された。

**食育推進基本計画【しょくいすすいしんきほんけいかく】**

食育の推進に関する、施策についての基本的な方針や食育推進の目標などを定めたもの。

**食事箋【しょくじせん】**

食事に関する医師の指示をまとめた書類。食事箋をもとに、管理栄養士が献立を考える。

**食事バランスガイド【しょくじばらんすがいど】**

「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、コマをイメージしたイラストでわかりやすく示したもの。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理に区分され、1日にとる各料理の量も示されている。食生活指針を具体的に行動に結びつけるものとして、2005（平成17）年に厚生労働省と農林水産省が決定した。

**食事誘発性熱産生（DIT）【しょくじゆうはつせいねつさんせい】**

食事や、消化・吸収で消費されるエネルギーのこと。

**食生活指針【しょくせいかつしん】**

一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に策定されたもの。2000（平成12）年に、当時の文部省、厚生省および農林水産省が連携して策定。2016（平成28）年に一部改正された。

**食中毒【しょくちゅうどく】**

食中毒を起こすもととなる病原細菌やウイルス、あるいは、病原細菌が発生した毒素、有毒な化学物質に汚染された食べ物を飲食することによって、下痢や腹痛、発熱、嘔吐などの症状や神経障害などが出る病気。死に至るケースもある。

**食の外部化【しょくのがいぶか】**

調理や食事を家庭外に依存すること。

**食品【しょくひん】**

植物性と動物性に大別される。1つでも栄養素を含んでいること、有害な物質を含んでいないこと、ヒトの嗜好に適している（食用として好ましい）ことの3つが、食品と呼ばれるための条件である。

**食品安全委員会【しょくひんあんぜんいんかい】**

国民の健康の保護がもっとも重要であるという基本的認識のもと、関係行政機関から独立して、科学的知見に基づき客観的かつ中立公正にリスク評価を行う機関。2003（平成15）年に内閣府により設置された。

**食品安全基本法【しょくひんあんぜんきほんほう】**

食品の安全性の確保に関して基本理念を定め、関係者の責務・役割を明らかにするとともに、施策の策定に関する基本的な方針を定めることにより、食品の安全性の確保に関する施策を総合的に推進することを目的に、2003（平成15）年に制定された。

**食品衛生監視員【しょくひんえいせいかんしんいん】**

輸入食品の監視、試験検査、検疫・衛生、地方厚生局業務などを行う公務員。厚生労働大臣、内閣総理大臣または都道府県知事等は、食品衛生に関する指導の職務を行わせるために食品衛生監視員を命じ、食品衛生監視指導計画に基づいて監視指導を行わなければならない。

**食品衛生管理者【しょくひんえいせいかんりしゃ】**

食品や添加物を製造・加工する施設において、食品の衛生を管理する国家資格。乳製品、食肉製品、マーガリン、添加物などの製造または加工を行う施設は、その製造または加工を衛生的に管理させるため、施設ごとに専任の職員衛生管理者を置かなければならない。

## 用語集

**食品衛生推進委員【しょくひんえいせいすいしんいん】**

食品衛生に関する内容について業者からの相談に応じたり、業者に対する助言などを行ったりする。都道府県等は、食品衛生の向上に関する自主的な活動を促進するため、食品衛生推進員を委嘱することができる。

**食品衛生責任者【しょくひんえいせいせきにんしゃ】**

営業施設で衛生管理や衛生教育、従事者の健康管理などを行う。飲食店営業、菓子製造業、食肉販売業や魚介類販売業などの業者は、都道府県の条例により、施設ごとに食品衛生責任者を選任することが義務づけられている。

**食品衛生法【しょくひんえいせいほう】**

飲食に起因する衛生上の危害の発生を防止する目的で、1947（昭和22）年、内閣府令により制定された。対象となるのはすべての飲食物と食品添加物、器具、容器包装。

**食品監視安全課【しょくひんかんしあんぜんか】**

飲食に起因する衛生上の危害の発生の防止に関する調査や指導、食品衛生監視員に関する業務などを行う。

**食品関連事業者【しょくひんかんれんじぎょうしゃ】**

食品の製造者、加工者、輸入者、販売者など。食品安全基本法では、次のように定義されている。「肥料、農薬、飼料、飼料添加物、動物用の医薬品その他食品の安全性に影響をおよぼすおそれがある農林漁業の生産資材、食品（その原料または材料として使用される農林水産物を含む）、もしくは添加物、器具、容器包装の生産、輸入または販売そのほかの事業活動を行う事業者」。

**食品基準審査課【しょくひんきじゅんしんさか】**

食品、洗浄剤などの衛生用品や、農薬が含まれる、または付着している食品の飲食に起因する衛生上の危害の防止に関する規格または基準に関連する業務を行う。

**食品添加物【しょくひんてんかぶつ】**

食品の製造や加工、保存の目的で食品に添加・混和される調味料、着色料、保存料など。

**食品の1次機能【しょくひんの1じきのう】**

生命を維持するための機能。

**食品の2次機能【しょくひんの2じきのう】**

味、香りなど、感覚やし好性に関する機能。

**食品の3次機能【しょくひんの3じきのう】**

健康増進や病気予防、老化防止などに役立つ機能。

**食品の褐変【しょくひんのかっぺん】**

食品に含まれるポリフェノールが酸素と結びつき、食品の色を変える現象。

**食品表示法【しょくひんひょうじほう】**

食品の表示について一般的なルールを定める法律。食品を摂取する際の安全性および消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会を確保することを目的としている。食品衛生法、JAS法、健康増進法を一元化し、2015（平成27）年4月に施行された。

**食品リサイクル法【しょくひんりさいくるほう】**

食品廃棄物の発生抑制・原料化・再利用化に関する法律。正式な法律名は「食品循環資源の再生利用等の促進に関する法律」。2001（平成13）年から施行された。

**食品ロス【しょくひんロス】**

まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品のこと。

**食文化【しょくぶんか】**

衣食住など、人間の生活行動に関する技術や意識の文化を指す生活文化のなかでも、とくに食物や食事に関する文化のこと。食生活文化ともいう。

**食物禁忌【しょくもつきんき】**

宗教上の理由から禁止したり、避けたりする食物のこと。食文化と宗教の関係は深い。

**食物繊維【しょくもつせんい】**

体内に吸収されず、排出される。ヒトの消化酵素では分解できない難消化性の成分。水に溶けない不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維に大別できる。大腸がん予防、血中LDLコレステロールの低下、糖尿病の予防などの効果が知られ、第6の栄養素といわれることもある。

**食用微生物【しょくようびせいぶつ】**

食品の加工に使用される微生物のこと。

**食料自給率【しょくりょうじきゅうりつ】**

国内で供給されている食料に対する国内で生産されている割合。

**食塊【しょっかい】**

食べ物が咀嚼され、飲み込める状態になったもの。

**シヨ糖【しよとう】**

ブドウ糖と果糖が1分子ずつ結合したものの。

**腎炎【じんえん】**

血液をろ過する腎臓の糸球体に炎症が起こる疾患。

**真空調理法【しんくうちょうりほう】**

生あるいは表面に軽く焦げ色をつけるなどした食品を調味液と一緒に真空包装したあと、低温で一定時間加熱し、冷却または冷凍して保存・運搬するシステム。提供時には再加熱する。

**真空凍結乾燥（フリーズドライ）【しんくうれんけつかんそう】**

急速凍結した食品を減圧条件下で乾燥する保存法。食品の組織や風味の損失が少なく、多孔質のため復元性がよいのが特徴。

**神経管閉鎖障害【しんけいかんへいさしやうがい】**

妊娠初期に起こる先天異常の1つ。脳や脊髄などのもととなる神経管がうまく形成されないことで起こる。

**人工栄養【じんこうえいよう】**

母乳以外の乳汁（母乳成分に近づけた育児用ミルクなど）で育てること。

## 用語集

**人口動態統計【じんこうせいたいとうけい】**

ある時点での人口およびその構造の統計。老年人口指数、従属人口指数のほか、100人の労働者が支える高齢者の数を示す「老年化指数」、15歳以上の人口に占める労働力人口の割合を示す「労働力人口比」がある。

**人工透析【じんこうとうせき】**

腎臓の働きが衰えると血液のろ過が十分に行われなくなってしまう。その際、人工的に血液の浄化を行う医療行為を指す。

**人口動態調査【じんこうどうたいちようさ】**

厚生労働省は「戸籍法」および「死産の届出に関する規程」により、出生・死亡・死産・婚姻・離婚の状況を調べるための「人口動態調査」を毎年実施している。

**新生児死亡率【しんせいじしぼうりつ】**

出生1,000人あたりの新生児(生後4週間未満)の死亡者数。

**新生児メレナ【しんせいじめれな】**

吐血や下血などの症状を呈する新生児の病気。

**腎臓病【じんぞうびょう】**

急性腎炎、慢性腎炎、腎不全、ネフローズ症候群などがある。

**新調理システム【しんちょうりしすてむ】**

従来の調理法(クックサーブ)と、新調理(クックチル、クックフリーズ、真空調理法、外部加工品の活用)を組み合わせてシステム化した、集中計画生産方式のこと。

**じん肺【じんばい】**

粉じんを長期間吸い込み、それが肺に付着することで起こる病気。進行すると呼吸困難を引き起こし、気管炎、肺がん、気胸などの合併症にもかかりやすくなる。

**腎不全【じんふぜん】**

腎炎などの病気で腎臓の機能が落ち、老廃物を十分排泄できなくなった状態をいう。

**水質に関する3つの基準【すいしつにかんするみつつのきじゅん】**

①飲料水…水道法に基づく水道水質基準 ②公共用水域と地下水…環境基本法に基づく環境基準 ③工場、事業場から公共用水域への排水…水質汚濁防止法に基づく排水基準

**水中油滴型(O/W)【すいちゅうゆてきがた】**

乳化の一種類。水の中に油が粒子となって分散している状態。マヨネーズ、牛乳、生クリームなどが水中油滴型。

**垂直感染【すいちよくかんせん】**

母体から胎盤、産道、母乳を通じて乳幼児に感染すること。

**水分活性(Aw)【すいぶんかっせい】**

食品中の自由水の割合は水分活性(範囲は0~1.0)で表すことができ、微生物の増殖に最適な水分活性は0.800~0.999とされ、0.6以下では増殖しない。

**水平感染【すいへいかんせん】**

周囲の人やものから感染すること。新型コロナウイルス(COVID-19)は、この接触感染であるといわれていて、「3密」が推奨されていた。

**須恵器【すえき】**

青灰色あるいは灰褐色の土器。

**健やか親子21【すこやかおやこ21】**

2001(平成13)年にスタートした、母子の健康水準を向上させるためのさまざまな取り組みを提示した国民運動計画。

**スチームコンベクションオープン【すちむこんべくしょんおーぷん】**

ファンにより熱風を強制対流させるコンベクションオープンにスチーム発生装置を取りつけた加熱調理機器。熱風または蒸気、あるいは熱風+蒸気で、蒸す、焼く、煮るなどさまざまな調理ができる。

**ストレスチェック制度サポートダイヤル【すとりすちえくせいどさぽーとだいやる】**

ストレスチェック制度担当者等からのストレスチェック制度の実施方法、実施体制、不利益な取り扱いなどに関する相談等が可能。厚生労働省が設けている。

**スモークスボード【すもーがすぼーど】**

日本のバイキング料理の原型。

**ずんだ餅【ずんだもち】**

宮城の郷土料理。すりつぶした枝豆をあんにして、もちにからめたもの。

**生活衛生・食品安全企画課【せいかつえいせい・しょくひんあんぜんきかくか】**

食品の安全性の確保、生活衛生の向上および増進に関する総合的な企画・立案・調整などを行う。

**生活活動【せいかつかつどう】**

日常生活における労働や家事、歩行、移動、食事など、日常におけるさまざまかつ基本的な活動をいう。

**成人期【せいじんき】**

一般的に、20歳前後から60代前半をいう。

**製造工程一覽図【せいぞうこうていいちらんず】**

材料などの受入から、製品の出荷もしくは食事提供までの流れを工程ごとにまとめたもの。

**製造物責任法(PL法)【せいぞうぶつせきにんぽう】**

欠陥製品によって被害を受けた人を保護する法律。消費者が品質の悪い製品を購入し、その製品の欠陥が原因で生命、身体または財産に損害を被った場合、製造業者に過失がなくても、製造物責任法にのっとり、損害賠償を求められることができる。この際、製造業者は、過失の有無にかかわらず、製品によって生じた損害を賠償する責任がある。飲食店が提供する料理は、製造物として製造物責任法の対象となる。一方、米、野菜、果実、魚介類、肉などの加工していない商品は対象にはならない。1995(平成7)年に施行された。

## 用語集

**生存権【せいぞんけん】**

誰もが人間らしく生きる権利がある。その権利を保障するのは、国。そのため、日本国憲法に掲げられている。

**青年期【せいねんき】**

一般的に、18～29歳を指す。

**製品説明書【せいひんせつめいしょ】**

製品のレシピや仕様書など、安全についての特徴をまとめた文書。

**生物学的危害【せいぶつがくてききがい】**

食品に潜む病原細菌や病原微生物、ウイルス、寄生虫などによって健康を損なう危害。赤痢、コレラ、腸チフスなどの病原微生物による経口感染症、微生物性食中毒、寄生虫症がある。

**成分調整牛乳【せいぶんちようせいぎゅうにゅう】**

生乳から乳脂肪分、無脂乳固形分、水分などを一部除去したもの。無脂乳固形分は8%以上。

**生命表【せいめいひょう】**

ある期間における死亡状況（年齢別死亡率）が今後変化しないと仮定したときに、各年齢の者が何年以内に死亡する確率や平均してあと何年生きられるかという期待値などを、死亡率や平均余命などの指標（生命関数）によって表したものである。

**節句【せつく】**

季節の変わり目にそなえ物をささげて祝う行事、またはその行事を行う日という（節供とも書く）。

**セレウス菌食中毒（嘔吐型）【せれうすきんしよくちゅうどく】**

セレウス菌は芽胞を形成する通性嫌気性菌で、土壌や河川、植物などに広く分布。セレウス菌食中毒は嘔吐型と下痢型に大別され、嘔吐型は毒素型、下痢型は感染毒素型。セレウス菌の毒素によって汚染された食品を摂取することで、食中毒が起こる。日本で多いのは嘔吐型。

**洗浄【せんじょう】**

食品の原材料、調理器具、容器などから異物や汚れを取り除くこと。

**潜水病【せんすいびょう】**

深く潜水した人が、急激に水上に出ると起こる病気。関節痛、筋肉痛、めまい、意識障害などを起こす。減圧症。

**蠕動運動【ぜんどううんどう】**

腸管の収縮により、食べ物などを口側から肛門に向かって送る運動。

**潜伏期間【せんぷくきかん】**

病原体に感染してから発症するまでの期間。

**千枚漬け【せんまいづけ】**

京都の郷土料理。薄切りにした聖護院かぶを使った甘味のある漬け物。

**蘇【そ】**

乳汁を煮詰めて濃くした乳製品。奈良時代に食べられていた。

**相乗効果【そうじょうこうか】**

同じ系統の味を2種以上混ぜたとき、その味がより強まる。

**壮年期【そうねんき】**

一般的に、30～49歳を指す。

**咀嚼【そしゃく】**

食べ物を噛んでだ液と混ぜ、飲み込みやすくすること。

**ぞめき料理【ぞめきりょうり】**

徳島の郷土料理。竹ちくわ、わかめ、あゆ、すだちなどを大皿に盛りつけた料理。

**ソラニン【そらにん】**

じゃがいもが有する自然毒。嘔吐、下痢、腹痛、めまい、動悸などを引き起こす。

## た

**ターメイヤ【たーめいや】**

そら豆のコロッケ。

**大気汚染【たいきおせん】**

大気中に不純物が多くなる状態。

**大饗料理【だいきょうりょうり】**

平安貴族の供応料理。料理を形式化し、色、形、盛りつけの美しさを重視する。貴族が大臣に任命された際や、正月などに行う盛大な饗宴（大饗）で振る舞われる料理。

**大腸【だいちょう】**

盲腸・結腸・直腸に分けられる。結腸はさらに上行結腸・横行結腸・下行結腸・S状結腸に分けられる。

**耐糖能【たいとうのう】**

血糖値が高くなったときに、それを正常値まで下げられる能力。低下すると血糖値が下がりにくくなる。

**対比効果【たいひこうか】**

2種の異なる味を混ぜたとき、一方がもう一方の味を引き立てる。

**大量調理施設衛生管理マニュアル【たいりょうちようりしせつえいせいかんりまにゅある】**

HACCPの概念に基づき、調理過程における重要管理事項を示している。1997（平成9）年に、大規模食中毒の発生を未然に防止することを目的に厚生省より提唱された。

**多価不飽和脂肪酸【たかふほうわしぼうさん】**

不飽和脂肪酸の1つ。脂肪の構成要素である脂肪酸のうち、植物や魚の脂に多く含まれるものを不飽和脂肪酸という。

**タコス【たこす】**

タコミートといわれる肉とレタスやトマトなどの野菜、チーズを、トルティーヤで挟んだもの。

**だし**

山形の郷土料理。細かく刻んだ野菜を昆布や調味料と混ぜたもの。

**多糖類【たとうるい】**

単糖がいくつも連なった構造をもつ糖類。

**たらのじゃっば汁【たらのじゃっばじる】**

青森の郷土料理。たらのアラを野菜と一緒に煮込む汁物。

## 用語集

**断食【だんじき】**

イスラム暦の第9月をラマダン（ラマダーン）といい、イスラム教徒はこの期間は、日の出から日の入りまで一切の飲食が禁じられる。ユダヤ教では年6回の断食日が存在し、断食日には一切の飲食が禁じられている。

**胆汁【たんじゅう】**

消化酵素を含まないが、脂質の消化吸収に重要な役割を果たす。

**単純脂質【たんじゅんしつ】**

脂肪酸とアルコール（グリセロール）のエステル。中性脂肪、コレステロールエステルなどがある。

**単純たんぱく質【たんじゅんたんぱくしつ】**

アミノ酸だけで構成されているたんぱく質。

**炭水化物【たんすいかぶつ】**

炭素と水の化合物。エネルギー源となる糖質と、体内の消化酵素では消化できない食物繊維から成り、1gあたり4kcalのエネルギーをもつ。

**炭水化物エネルギー比率【たんすいかぶつえねるぎーひりつ】**

総摂取エネルギーに占める、炭水化物からの摂取エネルギーの割合。

**炭そ病【たんそびょう】**

炭そ菌に感染してかかる病気。炭そ病にかかった動物や、炭そで死亡した動物に接触したりすることで起こり、皮膚の異常や消化器の異常、呼吸器の異常などの症状が現れる。人から人へは感染しない。

**単糖類【たんとうるい】**

それ以上分解されない糖類。

**たんぱく質【たんぱくしつ】**

炭素、水素、酸素、窒素などを主成分とし、約20種類のアミノ酸が結びついてできた栄養素。1gあたり4kcalのエネルギーをもつ。

**タンブルチラー【たんぶるちらー】**

氷温冷却水を循環させて急速に冷却するドラム回転冷却器。

**地域保健法【ちいきほけんほう】**

地域保健対策の推進に関する基本方針や保健所の設置などを定めた法律。1994（平成6）年に制定された。

**地球温暖化【ちきゅうおんだんか】**

二酸化炭素やメタン、フロンガスなどの排出量が増えて地表から放射される熱を吸収し、大気を暖めることで気温が上昇する現象をいう。

**チャイ【ちゃい】**

煮出した甘いスパイス入りのミルクティー。

**茶会席料理（懐石料理）【ちゃかいせきりょうり（かいせきりょうり）】**

濃い抹茶をおいしく飲むために、茶の前に出される軽い食事。一汁三菜が基本。江戸時代以降は「懐石料理」と呼ばれる。安土桃山時代に成立。

**チャンプルー【ちゃんぶるー】**

沖縄の郷土料理。豆腐といろいろな野菜や肉などを炒めた料理。

**中食【ちゅうしょく】**

惣菜店やコンビニ、スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したりデリバリーサービスなどを利用したりして、家庭外で調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事。家庭の外で調理されたものを購入してもち帰り、食卓にそのまま提供すること。

**中皮腫【ちゅうひしゅ】**

肺、肝臓、胃、結腸などの内臓を覆う中皮細胞にできる腫瘍のこと。悪性であることが多く、中皮全体に広がりやすいのが特徴。

**腸炎ビブリオ食中毒【ちやうえんびぶりおしよくちゆうどく】**

腸炎ビブリオはグラム陰性の通性嫌気性菌。3%程度の塩分濃度の環境でよく増殖し、腸炎ビブリオに汚染された食品（ほとんどは魚介類）を摂取すると体内で毒素が産生され、これにより食中毒が起こる。

**腸管出血性大腸菌（O157）【ちやうかんしゅけつせいでいちやうきん（おーいちごな）】**

病原性大腸菌の1つで、代表的なのがO157。O157は「ベロ毒素」(VT)という強力な毒素をつくり出す性質があり、この毒素が体内で産生されることにより、食中毒を引き起こす。

**調整素【ちやうせいそ】**

5大栄養素の働きの1つ。身体の調子を整える。ビタミン、無機質、たんぱく質が該当する。

**調味料【ちやうみりょう】**

甘味、酸味、塩味、うま味などの呈味物質を含み、食材になかった味を加えたりもち味を強調または抑制したり、新しい風味を創造したりするために使用される食品のこと。

**調理【ちやうり】**

食品材料にさまざまな物理的・科学的処理を施し、食べられる状態の「食物」につくり替えること。

**調理加工食品類【ちやうりかこうしょくひんるい】**

冷凍食品、レトルトパウチ食品、インスタント食品、缶詰など、調理済みの食品。

**調理技術技能評価試験【ちやうりぎじゅつぎのうひょうかしけん】**

1982（昭和57）年に創設された国家試験制度。現在は、厚生労働大臣に指定された公益社団法人調理技術技能センターが実施している。

**調理師会【ちやうりしかい】**

日本調理師会、新日本調理師会などのほか、各地に調理師会がある。

**調理師法【ちやうりしほう】**

調理師ともっと深い関わりがある法律。1958（昭和33）年5月10日に公布され、同年11月9日に施行された。

## 用語集

**治療食【ちりょうしょく】**

病気や症状を改善するために、栄養バランスや制限する食品などを考慮してつくられた食事のこと。一般食と特別食がある。

**チルド【ちるど】**

低温貯蔵法の1つ。0℃前後で保存すること。

**通性嫌気性【つうせいけんきせい】**

酸素の有無に関わらず増殖する細菌をいう。

**つとっこ**

埼玉の郷土料理。もち米と小豆をとちの葉で包んでやわらかく煮たもの。

**強火の遠火【つよびのとおび】**

焼き魚の理想的な焼き方であるといわれる。強火で、かつ、食品を火から遠ざけて焼くという意味の調理用語。熱が均一に伝わること、うま味を逃さないこと、火がしっかりなかまでとおること、表面の焼き色がきれいにつくことが特徴。

**低脂肪牛乳【ていしぼうぎゅうにゅう】**

生乳から乳脂肪分の一部を減らし、低脂肪にしたもの。無脂肪乳固形分は8%以上、乳脂肪分は0.5%以上、1.5%以下。

**呈味成分【ていみせいぶん】**

食品中に含まれる味の成分のこと。これを舌にある味蕾と呼ばれる突起が感じとって脳に伝え、味が認識される。

**ティルテングパン【ているてんぐばん】**

煮る・炒める・焼く・揚げるなど多彩な調理ができる調理器具。

**テロドトキシシ【てとろどときしん】**

ふぐの毒。内臓、とくに卵巣にあることが多い。

**天然香料【てんねんこうりょう】**

植物や動物から得られ、着香の目的で使用される食品添加物。

**ドウ【どう】**

パンや麺類の種。

**道教【どうきょう】**

古代の民間信仰を基盤に不老長生や現世利益などを目的とし、生まれた宗教。

**凍結卵【とうけつらん】**

液卵を凍結した製品。

**糖質【とうしつ】**

炭水化物から食物繊維を除いたもの。

**とう精【とうせい】**

玄米のぬか層を取り除いて白米にすること。精米ともいう。

**とう精度【とうせいど】**

加工時の、原料に対する製品の割合を歩留まりといい、とう精度は玄米の歩留まりによって決められている。

**糖尿病【とうにょうびょう】**

日本人の5～6人に1人がり患しているといわれる国民病。自覚症状が少なく、少しずつ進行するため、気がついたときには重篤な合併症が進展していることも多い。インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖（糖）が増えてしまう病気。動脈硬化、高血圧、腎臓病などさまざまな合併症を引き起こす。

**動物性たんぱく質比率【どうぶつせいたんぱくしつひりつ】**

たんぱく質の総摂取量に占める、動物性たんぱく質の摂取量の割合。

**動脈硬化性疾患【どうみゃくこうかしょうしっかん】**

狭心症や心筋梗塞などの心疾患および脳出血、脳梗塞などの脳卒中を指す。

**特殊健康診断【とくしゅけんこうしんだん】**

労働安全衛生法に基づき、高気圧業務、放射線業務、特定化学物質業務、石綿業務、鉛業務、四アルキル鉛業の業務の事業者は、特殊健康診断を実施しなければならない。

**毒素【どくそ】**

生物によって生じる毒性の物質。

**毒素型【どくそがた】**

食品中で産生された毒素を体内に摂取することで起きる食中毒。

**毒素型食中毒（細菌性食中毒）【どくそがたしよくちゅうどく（さいきんせいしよくちゅうどく）】**

食品中で細菌が増殖し、そのときに産生された毒素を摂取することによって発症するタイプの食中毒。感染型に比べて潜伏期間が短いのが特徴。

**特定給食施設【とくていきゅうしょくせつしつ】**

特定かつ、多数の者に対して継続的に食事を供給する施設を給食施設という。そのなかでも、継続的に1回100食以上、または1日250食以上の食事を供給する施設を特定給食施設とする。食事を供する相手が不特定であったり、催しの際に臨時的に供したりする場合は、これにあてはまらない。

**特定保健指導【とくていほけんしどう】**

生活習慣病の発症リスクは高いが、生活習慣を改善することで生活習慣病の予防効果が高くなると期待できる人に対して、専門のスタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートを行うこと。

**特定保健用食品【とくていほけんようしょくひん】**

特別用途食品の一種。身体の生理学的機能などに影響を与える保健効能成分を含んでおり、その成分を摂取することで、特定の保健の目的が期待できる旨を表示できる食品。特定保健用食品として販売するには、食品ごとに国の審査を受け、許可を得る必要がある（個別許可型）。「トクホ」と呼ばれ、特定保健用食品であることを示すマークがつけられる。

**特別牛乳【とくべつぎゅうにゅう】**

特別牛乳さく取処理業の許可を受けた施設で製造したものをいう。無脂肪乳固形分は8.5%以上、乳脂肪分は3.3%以上。

**特別区【とくべつく】**

東京都内23区のこと。

## 用語集

**特別食(特別治療食)【とくべつしよく(とくべつちりょうしょく)】**

医師が発行する食事箋に基づいた、エネルギーや栄養素に制限がある食事のこと。

**特別用途食品【とくべつようとしょくひん】**

乳幼児の発育や、妊産婦や病者の健康の保持・回復などといった、特別な用途に適した食品。特別用途食品の表示には、内閣総理大臣より権限を委任された消費者庁長官の許可が必要。また、許可された食品には、特別用途食品であることを示すマークがつけられる。

**と畜場【とちくじょう】**

食用に供する目的で獣畜をとさつ、解体するために設置された施設。都道府県知事らの許可を受けなければ設置できない。

**と畜場法【とちくじょうほう】**

国民の健康の保護を目的に、畜場の経営および、食用に供するために行う獣畜の処理が適正に行われるよう必要な規制や措置を講じた法律。1953(昭和28)年に施行された。

**トムヤムクン【とむやむくん】**

えびの入ったすっぱくて辛いスープ。

**ドライシステム(乾式)【どらいしすてむ(かんしき)】**

調理機器などから水が床に落ちない構造にすることで、床が常に乾いた状態になるシステム。調理場内の湿気を少なくすることで細菌の繁殖を防止するとともに、水はねによる二次感染を防止する。

**トルティーヤ【とるていや】**

コーンフラワーや小麦粉で作られた薄焼きのパン。

**どんこ**

三陸沿岸でよくとれるゾイソアイナメ、チゴダラのこと。

**どんこなます**

岩手の郷土料理。焼いたエゾアイナメと大根おろしの和え物。

**ドンドゥルマ【どんどるま】**

伸びるアイスクリーム。

## な

**内食【ないしょく】**

外食・中食に対して、自宅で食材を調理して食事をする事。

**ナシゴレン【なしごれん】**

東南アジア風の焼き飯。ご飯の上に目玉焼きや野菜を添えるのが一般的。

**納豆菌【なっとうきん】**

食用の細菌類の一種。枯草菌という細菌の一種。納豆づくりに利用される。

**なれずし【なれずし】**

魚などに塩を加えて漬け込み、自然発酵させたもの。

**軟食(粥食)【なんしょく(かゆしょく)】**

流動食から常食への移行期に適した食事で、やわらかく、消化されやすい。主食は粥が中心。流動食固形物をほとんど含まない液状の食事。口腔に障害があるとき、急性の胃腸病や高熱があるとき、手術後、重病のときなどに適している。

**新潟水俣病【にいがたみなまたびょう】**

新潟県の阿賀野川流域で1964年ころから発生。熊本と同じ水銀による公害病であることから第2水俣病と呼ばれた。

**二重結合【にじゅうけつごう】**

分子と分子の結びつき方の1つ。

**日本海裂頭条虫【にほんかいれつどうじょうちゅう】**

サナダムシのこと。さげやますを原因食品とする。

**「日本食品標準成分表」【「にほんしょくひんひょうじゅんせいぶんひょう】**

食品に含まれる栄養成分を化学的に分析したデータ表。「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」のデータの一部を更新・追加した「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」が、現在の最新版。

**日本人の食事摂取基準【にほんじんのしょくじせつしゅきじゅん】**

健康増進法の第16条に基づき、国民の健康の保持・増進を図るうえで摂取することが望ましいエネルギーおよび栄養素の量の基準を、厚生労働大臣が定めたもの。国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために必要なエネルギーおよび栄養素の摂取量の基準を示したガイドライン。5年ごとに改訂が行われる。

**二枚貝【にまいがい】**

軟体動物。左右に2枚の貝殻がついているため、この名がついた。2枚の貝は蝶番で接触し、靭帯で結ばれている。牡蠣のほか、あさりなどがある。

**乳飲料【にゅういんりょう】**

生乳や牛乳または乳製品などにココアや果汁、カルシウム、鉄分などを加えたもの。

**乳酸菌【にゅうさんきん】**

食用の細菌類の一種。糖質を発酵させて乳酸をつくる性質がある。ヨーグルトや乳酸菌飲料、漬物づくりに利用される。

**乳児期【にゅうじき】**

出生から1歳未満まで。

**乳児死亡率【にゅうじしぼうりつ】**

出生1,000人あたりの年間乳児死亡率。衛生状態を知るうえで重要な指標の1つ。

**乳児ポツリヌス症【にゅうじぼつりぬすししょう】**

食品に含まれるポツリヌス菌が腸管内で発芽、増殖し、その際に産生される毒素によって発症する。症状は便秘、哺乳力の低下、元気の消失、首のすわりが悪くなるなど。はちみつにはポツリヌス菌が混入していることがあり、1歳未満の赤ちゃんが食べると乳児ポツリヌス症を発症し、死に至るおそれがある。

**煮る【にる】**

調味料が入った液体の中で食品を加熱する調理操作。

## 用語集

**妊娠高血圧症候群【にんしんこうけつあつしょうこうぐん】**

妊娠時に高血圧となる疾患。妊娠中毒症とも呼ばれる。

**熱伝導率【ねつでんどうりつ】**

ある物質の熱の伝わりやすさを表す値。

**熱量素【ねつりょうそ】**

5大栄養素の働きの1つ。酸素との化学反応で燃焼し、熱（体温）や活動のエネルギー源となる。たんぱく質、炭水化物（糖質）、脂質が該当する。

**ネフローゼ症候群【ねふろーぜしょうこうぐん】**

尿にたんぱくがたかさん出してしまうことで血液中のたんぱくが減り（低たんぱく血症）、その結果、浮腫（むくみ）が起こる疾患。

**練りくり【ねりくり】**

宮崎の郷土料理。さつまいもともちを練り、きなこをまぶしたおやつ。

**のっぺ**

新潟の郷土料理。里芋を主材料とした、とろみのついた野菜の煮物。

**ののこ飯【ののこめし】**

鳥取の郷土料理。油揚げに生米、野菜を詰めてだし汁で炊いた料理。「いただき」とも。

**ノロウイルス【のろういるす】**

非細菌性急性胃腸炎の原因となるウイルス。ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は1年を通して発生しているが、とくに11～3月にかけて乳幼児を中心に流行する傾向がある。

**は****パーシャルフリージング【ぱーしゃるふりーじんぐ】**

低温貯蔵法の1つ。0～-3℃で保存すること。

**廃棄物【はいきぶつ】**

日常生活のごみや粗大ごみ、燃え殻、汚泥、ふん尿、廃油、廃酸、廃アルカリ、動物の死体などの汚物または不要物のこと。

**廃棄物処理法【はいきぶつしりほう】**

正式な法律名は「廃棄物の処理および清掃に関する法律」。

**パエリア【ぱえりあ】**

魚介類などの具を、底が浅く平らなパエリア鍋に入れ、サフランを加えて作る炊き込みご飯。

**バセドウ病【ばせどうびょう】**

全身の臓器に作用して新陳代謝を過剰に促進させる甲状腺機能亢進症。甲状腺の働きが異常に活発化し、甲状腺ホルモンが過剰に生産される。

**バター【ばたー】**

牛乳中の脂肪を加工したものの。乳脂肪分が主成で、ビタミンA（レチノール、カロテン）が含まれ、消化もよい。ただし、血中LDLコレステロールを上げる不飽和脂肪酸も多く含まれる。

**発酵【はっこう】**

食品の炭水化物（糖質）やたんぱく質が微生物に分解されることで起きる。

**ハレの日【はれのひ】**

行事などが行われるあらたまった日。ハレの食事の起源は、祭礼や儀式のあとに、神にそなえた料理（神料理）を下げて参列者で分けて食べる「直会」で、神と食事をもとにする（神人供食）ことで神と一体となり、その恩恵をいただくという意味がある。現代のハレの日の食事は、①伝統的に受け継がれてきた年中行事 ②新しい風俗としての年中行事 ③個人や家族の通過儀礼としての年中行事の3つに大きく分かれる。

**微好気【びこうき】**

酸素が少量の状態。

**ヒスタミン【ひすたみん】**

まぐろ、かつお、さば、いわし、あじなどの赤身の魚肉に多く含まれているヒスチジン（アミノ酸の一種）にヒスタミン生成菌（モルガン菌等）などの酵素が作用することで、生成される。アレルギーに似た症状を引き起こす。

**びっくり水【びっくりみず】**

おもに豆類（大豆や小豆など）をゆでている途中で、少量の水を加えること。差し水ともいう。

**必須アミノ酸（非可欠アミノ酸）【ひつすあみのさん（ひかけつあみのさん）】**

たんぱく質を構成するアミノ酸のうち、人間が体内で生成できないもの。9種類ある。

**必須脂肪酸【ひつすしぼうさん】**

脂質の主成分である脂肪酸のうち、人間が体内で生成できないもの。

**非必須アミノ酸（可欠アミノ酸）【ひひつすあみのさん（かけつあみのさん）】**

体内で糖質や脂質からつくり出せるアミノ酸。

**比熱【ひねつ】**

1gあたりの物質の温度を1℃上げるのに必要な熱量のこと。

**皮膚爬行症【ひふはこうしょう】**

人間に感染した寄生虫が皮膚を移動することで起こる病気。かゆみや腫れが出る。

**飛沫感染【ひまつかんせん】**

感染源（感染者）のせきやくしゃみといった飛沫などに含まれる病原体によって感染する。

**病原細菌【びょうげんさいきん】**

病気の原因となる細菌をいう。

## 用語集

**病原性大腸菌食中毒（下痢病原性大腸菌）【びょうげんせいだいちょうきんしよくちゅうどく（げりげんせいだいちょうきん）】**  
大腸菌は家畜やヒトの腸内にも存在する細菌で、その多くに病原性はない。しかし、病原性を示すものもあり、これらを総称して病原性大腸菌、または下痢病原性大腸菌という。現在は腸管侵入性大腸菌、腸管病原性大腸菌、腸管毒素病原性大腸菌、腸管集合性大腸菌、腸管出血性大腸菌（O157）の5種類が知られている。

**フィッシュ&チップス【ふいっしゅあんどちっぷす】**  
タラなどの白身魚のフライとフライドポテト。

**フードマイレージ【ふーどまいれーじ】**  
食べ物の輸送量に輸送距離を掛け合わせた数字をフードマイレージという。フードマイレージが大きいほど輸送燃料を多く使うため、環境への負荷も高くなる。フードマイレージの低減には、食料自給率を上げる、食品ロスをなくす、地産地消を推進するなどの取り組みが必要となる。

**フォアグラ【ふぉあぐら】**  
鴨やガチョウの脂肪肝。必要以上にエサをたくさん与えて人工的に作る。

**フォー【ふぉー】**  
米粉でつくった平打ちのめんをゆでてスープに入れ、牛肉や鶏肉などの具を加えたもの。

**不快指数【ふかいしすう】**  
蒸し暑さのこと。以下の計算式で算出できる。不快指数=0.72×(乾球温度℃+湿球温度℃)+40.6

**深川めし【ふかがわめし】**  
東京の郷土料理。ネギとあさりのむき身をみそで煮て、汁ごと炊き込みごはんにかけた料理。

**複合脂質【ふくごうしつ】**  
単純脂質にリン酸、炭水化物などが結合したものの。

**複合たんぱく質【ふくごうたんぱくしつ】**  
単純たんぱく質とほかの物質（核酸、糖、脂質、リン酸、色素、金属など）が結合したもの。

**複合調理食品【ふくごうちょうりしょくひん】**  
コロッケや餃子など、複数の原料を使いつつどちらが主でもなく調理または加工されている食品。食中毒等の発生において、どの原料が原因食品であるかははっきりしない場合に使用される。

**普茶料理【ふっちゃりょうり】**  
中国の隠元禅師が伝えた中国風の精進料理。野菜、大豆製品、ごま、油脂、くず粉などを用いる。江戸初期。

**物理的危険【ぶつりてききがい】**  
食品に混入した異物や害虫などによって健康を損なう危険。

**ブドウ球菌食中毒【ぶどうきゅうきんしよくちゅうどく】**  
毒素型食中毒の代表。ブドウ球菌には黄色ブドウ菌、表皮ブドウ球菌などがあり、ブドウ球菌食中毒の原因となるのは黄色ブドウ球菌。黄色ブドウ球菌は、サルモネラ属菌などに比べるとはるかに多く存在する。食品に付着すると、増殖時にエンテロトキシンという毒素を産生し、これが食中毒の原因となる。

**ふなずし**  
滋賀の郷土料理。塩漬けたふなと米を漬け込み、発酵させたなれずし。

**腐敗【ふはい】**  
おもに食品のたんぱく質が微生物によって分解され、徐々に小さな化合物となって、不快な味になったり腐敗臭（アンモニア臭）がしたり色が変わったりして、不衛生な状態になること。

**不飽和脂肪酸【ふほうわしぼうさん】**  
二重結合を1つだけもつ一価不飽和脂肪酸と2つ以上もつ多価不飽和脂肪酸に分けられ、多価不飽和脂肪酸はさらにn-3系（オメガ3とも呼ばれる）とn-6系に分類される。

**フライヤー【ふらいやー】**  
てんぷらやフライなど、いわゆる揚げ物を調理する器具。電気・ガスのほか、油を使わないものも。

**ブラストチラー【ぶらすとちらー】**  
冷風を吹きつけて急速冷却する装置。

**ブランチング【ぶらんちんぐ】**  
サッと湯どおししたあとに水にとって冷やすこと。色止めともいう。

**振子運動【ふりこうどう】**  
腸の一部分で収縮と弛緩が交互に起こることで、食べ物などを移動させる運動。

**振り水【ふりみず】**  
全体にまんべんなく水を振りかけること。

**ブリヤ・サバラン【ぶりや・さばらん】**  
19世紀のフランスの美食家、法律家。著書『味覚の生理学』は『美味礼讃』のタイトルで邦訳されている。

**フレイル【ふれいる】**  
高齢者が心身や社会的なつながりが弱くなった状態。放置すると要介護状態になることも。

**プロビタミン【ぷろびたみん】**  
ビタミン前駆体。ヒトの体内に摂り込まれるか、紫外線に当たることでビタミンに変化する物質。

**文化【ぶんか】**  
人間が自らの知恵によって生み出してきた、物質的・精神的な成果の一切。

**粉碎【ふんさい】**  
固形の食品に力を加え、粉状にする調理操作。

**分節運動【ぶんせつうどう】**  
腸に数cm間隔でくびれが生じる分節に分かれる動きで、食べ物などを粉碎する運動。

**ヘット【へっと】**  
牛の脂を加工した油脂のこと。ビタミンA、コレステロールが多い。

## 用語集

**ペプチドホルモン【べぷちどほるもん】**

ホルモンの一種。細胞内のたんぱく質を活性化させて生理作用を起こす。

**へぼ飯【へぼめし】**

へぼはクロスズメバチをはじめとする地蜂の幼虫のこと。いわゆる蜂の子。へぼ飯は岐阜の郷土料理で、クロスズメバチの幼虫の煮つけ入り混ぜごはん。

**へム鉄【へむてつ】**

へムというたんぱく質に包まれた状態の鉄をいい、比較的吸収されやすい。

**ペラグラ【べらぐら】**

下痢、皮膚炎、認知症などの症状が起こる。

**へらへら団子【へらへらだんご】**

神奈川の郷土料理。小麦粉などでつくった平たい団子にあんをからめたもの。

**べろべろ【べろべろ】**

石川県の郷土料理で、石川県ではおせち料理の定番でもある。溶き卵を砂糖やしょうゆ、塩で調味し、寒天で冷やし固めたもの。

**偏性嫌気性【へんせいけんきせい】**

酸素がまったくないか、微量のときだけ増殖する。

**変敗【へんぱい】**

食品の炭水化物（糖質）や脂質が微生物によって分解され、不快な味や（すっぱい）においがしたり色が変化したりして、食用に適さなくなること。

**放射線障害【ほうしゃせんしょうがい】**

電離放射線にさらされる業務による急性放射線症、放射性皮膚障害、放射性眼疾患、放射性肺炎、再生不良性貧血等の造血器障害を指す。

**膨潤【ぼうじゅん】**

水などを吸収して膨張すること。

**飽食【ほうしょく】**

飽きるほどお腹いっぱい食べられて、食物に不自由しないこと。

**包丁式【ほうちょうしき】**

包丁人と呼ばれる料理人が、身分が高い人の前で包丁さばきを見せること。室町時代。

**ほうとう**

山梨の郷土料理。幅広の麺を具材とみそ仕立ての汁で煮込んだ料理。

**保菌者【ほきんしゃ】**

感染症の病原体を体内に保有しつつも、その病気の症状を示さない人。無症状病原体保有者。

**保健機能食品【ほけんきのうしょくひん】**

機能性を表示できる食品で、特定保健用食品、機能性表示食品、栄養機能食品の3つがある。

**干し飯【ほしいい】**

蒸して乾燥させた飯。湯や水に浸して食べる。

**母子健康手帳【ぼしけんこうてちょう】**

1942（昭和17）年に厚生省（現厚生労働省）が配布した妊産婦手帳が起源。1948（昭和23）年に母子手帳に、さらに1966（昭和41）年に母子健康手帳に名称変更された。

**ポジティブリスト【ぼじていぶりすと】**

使用してもよい食品添加物のリスト。ここに記載されていない添加物を含む食品は輸入禁止。

**母子保健法【ぼしけんこうほう】**

母と乳幼児に対する保健指導、健康検査、医療などの措置について規定した法律。1966（昭和41）年に施行された。

**ボツリヌス菌食中毒【ぼつりぬすきんしょくちゅうどく】**

ボツリヌス菌は芽胞を形成する偏性嫌気性菌で、土壌や河川などに広く存在する。低酸素状態に置かれると発芽・増殖が起こり、毒素を産生。この毒素によりボツリヌス食中毒が起こる。ボツリヌス菌には7種類あるが、ヒトが中毒症状を起こすのは、A型、B型、E型、F型の4種類。

**母乳栄養【ぼにゅうえいよう】**

乳幼児を母乳で育てること。

**ボルシチ【ぼるしち】**

ビーツとたくさんの具材を煮込んだスープ。

**ホルムアルデヒド【ほるむあるでひど】**

合成樹脂食器などの原料。成型の際に十分に加熱しないと食事中、食器などから溶け出して食品と一緒に摂取してしまい、中毒を起こすことがある。

**ホルモン【ほるもん】**

身体のさまざまな働きを調整する重要な情報伝達物質。内分泌腺から分泌され、血液中を通してさまざまな器官や組織に運ばれる。

**本膳料理【ほんぜんりょうり】**

武士の供応料理。本膳、二の膳、三の膳からなる「響の膳」に酒がつく。日本料理の原型といえる。室町時代に成立した。

**本草学【ほんそうがく】**

薬物についての学問。

## ま

**マーガリン【まーがりん】**

精製した油脂に脱脂粉乳や発酵乳、食塩などを加えて乳化し、練り合わせてバター状にしたもの。植物性油脂を原料としたマーガリンにはリノール酸が含まれる。

**マーストヒヤール【まーすとひやーる】**

きゅうりとヨーグルトのサラダ。

**マイコトキシン【まいこときしん】**

食品に付着するカビが産生する毒素の総称。カビ毒とも。

**まご茶漬【まごちゃづけ】**

静岡の郷土料理。あじなどのたたきをのせたお茶漬。

## 用語集

**磨砕【まさい】**

固形の食品をおろし金やミキサー、すり鉢やマッシャーなどで、すりおろしたりすりつぶしたりする調理操作。

**マッシャー【まっしゃー】**

ゆでてやわらかくしたいもや野菜などをマッシュする(つぶす)ための調理器具。

**抹茶法【まっちゃほう】**

茶葉を粉状にし、沸騰したお湯を入れて飲む方法をいう。

**満漢全席【まんかんぜんせき】**

「満州族と漢民族の料理を一堂にそろえた宴席」という意味。山海の珍を集めた豪華絢爛な料理が並び、2～3日かけて食べる。

**ミオグロビン【みおぐろびん】**

筋肉色素たんぱく質の1つ。ミオグロビン含量が多いと魚肉が赤く見える。

**水俣病【みなまたびょう】**

熊本県水俣市において1953(昭和28)年～1960(昭和35)年にかけて発生した公害病。

**無機質【むきしつ】**

身体を構成する酸素、炭素、水素、窒素の主要4元素以外のものの総称。

**無形文化遺産【むけいぶんかいさん】**

伝統的な芸能や工芸技術などの形のない文化で、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているものをいう。

**無酸素保存法【むさんそほぞんほう】**

食品を無酸素状態にすることで、品質の劣化や微生物の増殖を抑える保存法。真空包装や、脱酸素剤を入れて酸素を除去する方法、酸素を窒素や二酸化炭素に置き換えるガス置き換え法などがある。

**無脂肪牛乳【むしぼうぎゅうにゅう】**

生乳から乳脂肪分をほとんど除去したもの。無脂肪固形分は8%以上、乳脂肪分は0.5%未満。

**蒸す【むす】**

沸騰した湯から発生する蒸気の熱を利用した調理操作。食品に火が直接あたらないため焦げる心配がなく、長時間にわたって温度を維持しつつ加熱できる。

**名称独占【めいしょうどくせん】**

免許もっている人だけが名乗ることのできる資格など。名称独占の資格は、調理師のほかに、栄養士、保育士、保健師、作業療法士などがある。

**メタボリックシンドローム【めたぼりっくしんどろーむ】**

内臓脂肪症候群。食生活の乱れや運動不足などが理由で、内臓脂肪が必要以上に蓄積すること。さまざまな生活習慣病の原因となる。2001年にWHOが病名と診断基準を発表。日本における診断基準は2005年4月に公表された。

**メッツ【めつっ】**

身体活動の強さを表す指数。座って楽にしている安静時の状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当する。

**めのは飯【めのはめし】**

島根の郷土料理。火であぶってもみほぐした板わかめ(めのは)を、ごはんにかけたもの。

**芽胞【めほう】**

一部の細菌が、生育環境が悪化した際に形成する細胞。きわめて耐久性が高く、100℃以上の熱にも耐えるものもある。

**免疫グロブリン【めんえきぐろぶりん】**

血液中や組織液中に存在する。IgG、IgA、IgM、IgD、IgEの5種類がある。

**両刃【もろは】**

包丁の刃の形状で、左右対称に刃があるものをいう。切ったときに力が両側に均等に加わるため、いも類や野菜類など、かたいものを両切りや輪切りにするのに適している。

## や

**薬事・食品衛生審議会【やくじ・しょくひんえいせいしんぎかい】**

厚生労働省に設置されている審議会の1つ。

**薬食一如【やくしょくいちじょ】**

医食同源とほぼ同じ意味で、身体によい食材を日常的に食べて健康を保てば、とくに薬など必要としないという考え。

**やせうま**

大分の郷土料理。小麦粉をのばしてゆでたものにきなこや砂糖をまぶしたおやつ。

**宿主【やどぬし】**

寄生虫やウイルスなどが寄生する相手の生物(ヒト)を指す。

**夜盲症【やもうしょう】**

夕方になると目の見えにくくなる状態をいう。「鳥目」とも呼ばれる。

**有訴者率【ゆうそりつ】**

人口1,000人に対する、病気やケガなどの自覚症状のある人(有訴者)の割合。

**誘導脂質【ゆうどうししつ】**

単純脂質や複合脂質が加水分解されて生じたもの。

**誘導たんぱく質【ゆうどうたんぱくしつ】**

たんぱく質が、熱、酸、酵素、アルカリ、アルコールなどにより変化したものの。

**遊離残留塩素濃度【ゆうりざんりゅうえんそのうど】**

水中に投入された殺菌力のある塩素の濃度をいう。

**油中水滴型(W/O)【ゆちゅうすいてきがた】**

乳化の一種類。油のなかに水が粒子となって分散している状態。バター、マーガリンなどが油中水滴型。

**ゆでる**

大量の水の中で食品を加熱する調理操作。

## 用語集

**要介護認定【ようかいごにんてい】**

市町村の窓口に申請すると、訪問調査が行われる。この訪問調査と主治医の意見書をもとに、介護認定審査会において要介護（要支援）に該当するかどうかの審査が行われる。要支援1～2、要介護1～5のいずれかに認定されれば、レベルに応じたサービスを利用できる。

**容器包装リサイクル法【ようきほうそうりさいいくるほう】**

容器包装の分別排出・分別収集・再商品化の促進を規定する法律。正式な法律名は「容器包装に係る分別収集及び再商品化の促進等に関する法律」。1997（平成9）年から本格施行された。

**幼児期【ようじき】**

満1～5歳まで。

**抑制効果【よくせいこうか】**

2種以上の異なる味を混ぜたとき、そのうちの1つあるいはすべての味を弱める効果のこと。

**四日市ぜんそく【よっかいちぜんそく】**

三重県四日市市を中心に1960（昭和30）年ころから発生。

**予防接種【よぼうせっしゅ】**

ヒトの免疫のしくみを利用し、ワクチンを接種することで病気に対する抵抗力（免疫）を高める方法。多くの人の口に入るものを扱う調理師は、予防接種の完全実施に努める必要がある。

**予防接種法【よぼうせっしゅほう】**

感染症の予防・症状の軽減・蔓延防止などを目的として1948（昭和23）年に制定された。

## ら

**ラード【らーど】**

豚の脂を加工した油脂のこと。不飽和脂肪酸が多いためやわらかく、消化も早い。

**酪【らく】**

乳汁を精製したもの。奈良時代に飲まれていた乳製品。

**酪酸菌【らくさんきん】**

食用の細菌類の一種。糖質を発酵させて酪酸をつくる性質がある。ぬかみそやチーズの風味と関係する。

**リケッチア【りけっちあ】**

発疹チフスやつつがむし病を引き起こす。

**離漿【りしょう】**

寒天ゼリーは時間が経つと水が出てくるが、その現象を指す。離漿を防ぐには、寒天濃度、砂糖濃度を高くするとよい。

**リスクアナリシス【りすくあなりしす】**

問題発生を未然に防止したり悪影響の起きる可能性を低減したりして、リスクを減らすあるいは撲滅するための枠組み。

**リスクコミュニケーション【りすくこみゆにけーしょん】**

リスク評価やリスク管理を行う際、そのすべての過程においてリスク評価者、リスク管理者のみならず、消費者、事業者、研究者、その他の関係者の間で、相互に情報の共有や意見の交換を行うこと。

**離乳【りにゅう】**

母乳や育児用ミルクなどの乳汁栄養から、幼児食に移行する過程。通常は生後5～6か月ごろからはじめ、12～18か月ごろに完了する。

**リノール酸【りのーるさん】**

植物油のうち、とくにひまわり油、綿実油に多く含まれる。

**『料理物語』『りょうりものがたり』**

江戸時代の料理書で、物語として伝聞されてきた料理法などをまとめたもの。著者は不明。底本は寛永20（1643）年刊行。食材や調理法別に全20章からなる。

**緑黄色野菜【りょくおうしょくやさい】**

カロテンを可食部100g中に600μg以上含む野菜のこと。

**冷蔵【れいぞう】**

低温貯蔵法の1つ。0～10℃で保存すること。

**冷凍【れいとう】**

低温貯蔵法の1つ。-15℃以下で保存すること。

**労働安全衛生法【ろうどうあんぜんえいせいほう】**

労働者の安全と健康を確保し、快適な職場環境の形成促進を目的に制定された法律。安全衛生教育や作業環境の整備・測定、健康診断の実施、産業医制度、健康管理手帳、病者の就業禁止、体育活動やレクリエーションなどにおける便宜供与、ストレスチェックなどが規定されている。1972（昭和47）年に制定された。「労安衛法」「安衛法」などともいわれる。

**労働衛生【ろうどうえいせい】**

労働者の生命や心身を、災害や職業上のケガ、疾病などから守り、労働者の福祉と健康の向上を図る公衆衛生活動。労働衛生に関連する法律には、労働基準法と労働安全衛生法の2つがある。

**労働衛生教育【ろうどうえいせいきょういく】**

就業前（配置前）の教育訓練および就業後の定期的教育をいう。

**労働衛生行政【ろうどうえいせいぎょうせい】**

会社や工場、店舗など、事業所で働く人などの健康や安全を守り、疾病を予防するために行われる。

**労働基準法【ろうどうきじゅんほう】**

労働契約や賃金、労働時間、休日、年次有給休暇、災害補償、就業規則、女性や年少者の労働、衛生、寄宿舎などについて規定した法律。1947（昭和22）年に制定された。「労基法」ともいわれる。

**労働災害【ろうどうさいがい】**

仕事中に起こる事故のこと。

**ろ過【ろか】**

圧力を加えずに、自然の重みで固形分と液体分に分けること。

## 用語集

**ロコモティブシンドローム (ロコモ)【ろこもていぶしんどろーむ (ろこも)】**

骨や関節、神経、筋肉などの運動器の衰えによって、立つ・歩くといった移動動作機能が低下した状態をいう。放置すると寝たきりや要介護につながりやすい。

## 数字

**1次予防【1じよぼう】**

健康な状態で、病気にならないようにしたりその状態のまま健康な生活を送ったりするようにする予防のこと。

**1日摂取許容量 (ADI)【1にちせっしゅきょようりょう】**

ヒトが毎日、一生涯摂取し続けても、健康への悪影響がないと推定される1日あたりの摂取量。

**2次汚染【2じおせん】**

病原微生物が付着して汚染されている食品を調理する過程で、まな板や包丁などの調理器具や調理台が汚染され、その汚染された調理器具や調理台を使用して切った食材が、二次的に汚染されてしまうこと。

**2次感染【2じかんせん】**

次の2つの意味がある。①同じ人が、ある感染症に続いて別の感染症にかかること ②感染症にかかった人から、ほかの人が感染すること。

**2次予防【2じよぼう】**

早期発見と早期治療。適切な医療が求められる。

**3R政策【3あーるせいさく】**

廃棄物の排出抑制 (Reduce)、再利用 (Reuse)、再資源化 (Recycle)。頭文字が3つともRであることから3Rといわれる。

**3次予防【3じよぼう】**

後遺症の予防や社会復帰対策を目的とした再発防止策を指す。

**3大栄養素【3だいえいようそ】**

炭水化物 (糖質)、たんぱく質、ビタミン、無機質 (ミネラル) の5大栄養素のうち、炭水化物、脂質、たんぱく質の3つをとくに、3大栄養素という。

**4S【4えす】**

整理、整頓、清掃、清潔。ローマ字表記の頭文字が4つともSであることから4Sといわれるようになった。

**5大栄養素【5だいえいようそ】**

たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、無機質の5つの栄養成分のこと。

**6つの基礎食品【6つのきそしょくひん】**

栄養成分の類似している食品を6群に分類し、栄養素をバランスよく摂取するためにどのような食品を組み合わせればよいかを示したものの。

## A~Z

**BMI (Body Mass Index)**

肥満や低体重 (やせ) の判定に用いられる国際的な指標。[体重 (kg)] ÷ [身長 (m) の2乗] で算出される。

**DHA (ドコサヘキサエン酸)**

まぐろ、かつお、ぶり、さば、いわし等に多く含まれる。脳や神経組織の機能を高める働きがあるとされる。

**EPA (エイコサペンタエン酸)**

さば、いわし、まぐろ等に多く含まれる。コレステロール、中性脂肪を下げる作用があるとされる。

**FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations)**

国際連合食糧農業機構。国際連合の専門機関の1つ。貧困と飢餓をなくすために、食料の安全保障と栄養、作物や家畜、漁業と水産養殖を含む農業、農村開発などを進めている。

**HACCP**

ハザップ。危害分析重要管理点。国連食糧農業機関 (FAO) と世界保健機関 (WHO) の合同機関であるコーデックス委員会から示された。国際的に認められた衛生管理法として、各国に採用が推奨されている。

**ILO (International Labour Organization)**

国際労働機関。労働者の権利、生活、健康、安全などを守るために活動している。

**O/W**

水中油滴型。乳化の一種類。水のなかに油が粒子となって分散している状態。マヨネーズ、牛乳、生クリームなどが水中油滴型。

**ppm**

parts per million (パーツ・パー・ミリオン/100万分の1) の頭文字で、液体の濃度を示す単位として使われる。

**THP指針**

THPとはトータル・ヘルスプロモーション・プラン (Total Health promotion Plan) の頭文字で、働く人が心身ともに健康でいられるよう、職場で計画的に行う健康教育などの活動のこと。活動には、運動指導、メンタルヘルスケア、栄養指導、口腔保健指導 (歯科保健指導)、保健指導などがあり、産業医、保健師・看護師、衛生管理者、人事労務管理スタッフ、管理栄養士、歯科衛生士などによるチームを立ち上げて推進するよう求められている。厚生労働省が労働安全衛生法第70条に基づき、1988 (昭和63) 年に策定した。

**UN**

United Nations。国際連合。第二次世界大戦直後 (1945年10月) に設立され、国際平和と安全の維持をおもな目的とする、普遍的な平和機構である。本部はアメリカのニューヨークにある。WHOやFAOは国際連合の中の機関の1つである。日本は1956年12月に加盟した。

## 用語集

### UNESCO

United Nations Educational Scientific and Cultural Organization。国際連合教育科学文化機関(ユネスコ)。教育、科学、文化を通じ、世界平和と人類の福祉に貢献することを目的として活動する国際機関。公衆衛生に直接かかわるわけではないが、国際機関の1つとして覚えておくと良い。

### UNICEF (United Nations Children's Fund)

ユニセフ、国際連合児童基金。世界中の子どもの健康および栄養の増進のための活動を行っている。

### W/O

油中水滴型。乳化の一種類。油のなかに水が粒子となって分散している状態。バター、マーガリンなどが油中水滴型。

### WHO

世界保健機関。国連の専門機関の1つで、保健衛生の分野で始動・提案・勧告などを行う。1948年に発足。公衆衛生に関わる国際機関はほかにFAO、ILOなどがある。

### $\alpha$ -リノレン酸

しそ油、えごま油、アマニ油に多く含まれる。

### $\alpha$ 化

$\beta$ -でんぷんが $\alpha$ -でんぷんに変化すること。 $\beta$ -でんぷんは生のでんぷんのこと。そのままでは食べられないが、水を加えて温度を上げていくと、でんぷんが水を吸収して膨らみ、60~75℃以上の温度が続くとねばりが出て透明な糊状になる。この状態のでんぷんを $\alpha$ -でんぷんという。