

覚えておきたい重要ポイント

感染症の種類と病原体

| 感染症 | 病原体 |
|--|--------|
| 腸管出血性大腸菌感染症（O-157など）、百日ぜき、コレラ、ジフテリア、パラチフス、ペスト、破傷風、猩紅熱、赤痢、腸チフス、結核、レジオネラ肺炎、黄色ブドウ球菌感染症 など | 細菌 |
| インフルエンザ、肝炎（A～E型）、黄熱、日本脳炎、麻疹（はしか）、風疹、水痘、クリミア・コンゴ出血熱、重症急性呼吸器症候群（SARS）、デング熱、狂犬病、ポリオ、エイズ、エボラ出血熱 など | ウイルス |
| 梅毒、ワイル病 など | スピロヘータ |
| アメーバ赤痢、マラリア、トキソプラズマ、クリプトスポリジウム など | 原虫 |
| オウム病、そけいリンパ肉芽腫症 など | クラミジア |
| ツツガムシ病、発疹チフス、Q熱 など | リケッチア |
| 白癬（水虫） | 真菌 |

感染症法における感染症の分類

| 類型 | 代表的な感染症 |
|----|---|
| 1類 | エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう（天然痘）、ペスト など |
| 2類 | 急性灰白髄炎（ポリオ）、結核、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（SARS）、鳥インフルエンザ（H5N1型、H7N9型）、中東呼吸器症候群（MERS） |
| 3類 | コレラ、腸管出血性大腸菌感染症（O-157など）、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフス |
| 4類 | E型肝炎、A型肝炎、Q熱、炭そ病、ボツリヌス症、ウエストナイル熱、エキノコックス症、黄熱、マラリア など |
| 5類 | 全数把握 クリプトスポリジウム症、後天性免疫不全症候群（エイズ）、麻疹（はしか）、破傷風、梅毒、クロイツフェルト・ヤコブ病、風疹、百日ぜき、ウイルス性肝炎（A型・E型を除く） など |
| | 定点把握 水痘、インフルエンザ、手足口病、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ肺炎、RSウイルス感染症、新型コロナウイルス感染症（COVID-19） など |

四大公害

| 公害病名 | 原因 | 症状 |
|---------|---------------------------------|----------------|
| 水俣病 | 工場排水に含まれていたメチル水銀 | 手足の感覚障害、言語障害など |
| 新潟水俣病 | 工場排水に含まれていたメチル水銀 | 手足の感覚障害、言語障害など |
| イタイイタイ病 | 鉱山廃液に含まれていたカドミウム | 腎障害、多発骨折など |
| 四日市ぜんそく | 石油化学工場から出る煤煙に含まれていた亜硫酸ガス（二酸化硫黄） | 気管支炎、ぜんそくなど |

食用部位による野菜の分類

| 分類 | おもな野菜 |
|-----|--------------------------------|
| 葉菜類 | キャベツ、小松菜、ほうれんそう、レタス など |
| 茎菜類 | アスパラガス、セロリ、玉ねぎ、たけのこ、ねぎ など |
| 根菜類 | ごぼう、大根、にんじん、れんこん、かぶ など |
| 果菜類 | かぼちゃ、きゅうり、トマト、なす、ピーマン など |
| 花菜類 | カリフラワー、ブロッコリー、みょうが、アーティチョーク など |

覚えておきたい重要ポイント

化学的加工

| 加工品 | 加工の内容 |
|-------|---|
| ジャム | 果実に、砂糖やクエン酸などを加えてとろみが出るまで煮詰める（果実に含まれるペクチンのゲル化する性質を利用） |
| こんにゃく | こんにゃくいもを粉にして水を加えて加熱し、水酸化カルシウム（石灰乳）などを加えて固める |

生物的加工

| 食用微生物 | 加工食品の一例 |
|----------|------------------|
| 酵母 | ビール、ワイン、パン、ウイスキー |
| カビ | かつお節、ブルーチーズ |
| 細菌 | 納豆、ヨーグルト、酢 |
| カビと酵母 | 日本酒、焼酎 |
| 細菌と酵母 | 漬物 |
| カビと酵母と細菌 | みそとしょうゆ |

食品添加物のおもな種類と用途

| 種類 | 用途 | 食品添加物例 |
|------------|--|--|
| 甘味料 | 食品に甘味を与える | キシリトール、アスパルテーム、アセスルファムカリウム、サッカリン、グリチルリチン酸二ナトリウム、サッカリンナトリウム、スクラロース、ソルビトール、ステビアエキス |
| 着色料 | 食品に色をつける | 三二酸化鉄、カラメル、タール色素製剤、銅クロロフィリンナトリウム |
| 保存料 | カビや細菌などの発育を抑え、食品の保存性を高める。ただし、殺菌力は非常に弱い | ソルビン酸カリウム、安息香酸、デヒドロ酢酸ナトリウム |
| 酸化防止剤 | 油脂などの酸化を防ぐ | エリソルビン酸、グアヤク脂、カテキン、L-アスコルビン酸類 |
| 発色剤 | ハム・ソーセージなどの色調・風味を改善する | 亜硝酸ナトリウム、硝酸カリウム、硫酸第一鉄 |
| 漂白剤 | 食品を漂白し、色調を白くする。保存料や酸化防止剤、殺菌料として使われるものもある | 亜塩素酸ナトリウム、亜硫酸ナトリウム、次亜硫酸ナトリウム |
| 防カビ剤（防ばい剤） | カビの発生を防ぐ。かんきつ類とバナナのみで使用が認められている | オルトフェニルフェノール、ジフェニル、イマザリル |
| 調味料 | 食品にうま味などを与える | L-グルタミン酸ナトリウム、5'-イノシン酸二ナトリウム |
| 乳化剤 | 水と油を均一に混ぜ合わせる | ショ糖脂肪酸エステル、レシチン、ステアロイル乳酸カルシウム |
| 豆腐用凝固剤 | 豆腐を固める | 塩化マグネシウム、グルコノデルタラクトン、塩化カルシウム、硫酸カルシウム |
| 栄養強化剤 | 食品の栄養素を強化する | ビタミンC、乳酸カルシウム |
| 着香料 | 食品に香りをつける | バニリン、酢酸エチル、ギ酸シトロネリル |

覚えておきたい重要ポイント

食中毒の分類

| 分類 | | 原因 |
|-----|--------------------------|--------------|
| 微生物 | 細菌性 | 感染型 |
| | | 感染侵入型 |
| | | 感染毒素型 |
| | 毒素型(食品内毒素型) | |
| | ウイルス性 | |
| 寄生虫 | アニサキス など | |
| 化学性 | 水銀、ヒ素、銅、鉛、食品添加物、ヒスタミン など | |
| 自然毒 | 植物性 | 毒きのこ、有害植物 など |
| | 動物性 | ふぐ、貝毒 など |

味つけ以外の調味料の役割

食塩

| 役割 | 例 |
|-------------|----------------|
| 食品の水分を外へ出す | きゅうりの塩もみ |
| 熱凝固を強める | 卵焼き、ハンバーグ |
| 微生物の繁殖を防ぐ | 塩辛、魚の干物 |
| ぬめりを取る | さといも、生魚 |
| 緑色をキープする | 山菜、青菜 |
| 酵素を抑制する | りんご |
| すり身のねばりを高める | かまぼこ |
| ドウの弾力を高める | パン、パスタ |
| -20℃程度に冷やす | アイスクリーム(氷と混ぜる) |

砂糖

| 役割 | 例 |
|---------------|---------------|
| 臭みを消す | 煮魚 |
| 熱凝固を弱める | 卵焼き、プリン |
| つやを出す | シロップ、きんとん |
| 微生物の繁殖を防ぐ | 砂糖漬け、ジャム |
| 乾燥を防ぐ | 和菓子、ケーキ |
| ゲル状態を強める | 寒天ゼリー、ゼラチンゼリー |
| なめらかなクリームをつくる | カスタードクリーム |

| | |
|--------------|------------|
| 卵白の泡を安定させる | メレンゲ |
| 褐変させ色や香りを出す | カステラ、ドーナツ |
| でんぷんの老化を防止する | ようかん、あん |
| ペクチンと結合させる | ジャム、マーマレード |
| 生地の発酵を助ける | 菓子パン、まんじゅう |
| 高温で分解する | カラメルづくり |

酢

| 役割 | 例 |
|---------------|-------------|
| 微生物の発育を防ぐ | 酢漬け、ピクルス |
| 熱凝固を強める | ポーチドエッグ、ゆで卵 |
| 金網に付着するのを抑える | 焼き魚 |
| 白くする(フラボノイド) | カリフラワー、レンコン |
| 赤くする(アントシアニン) | 紅しょうが |
| 身を引き締める | 酢締め |
| しんなりさせる | なます |
| 味を浸透させやすくする | 昆布巻き |
| 骨までやわらかくする | 小魚のマリネ |
| あく抜きを助ける | ごぼうのあく抜き |
| 辛みを防ぐ | 大根おろし |
| 辛み成分を安定に保つ | マスタード |
| ぬめりを除く | さといも、アワビ |

覚えておきたい重要ポイント

日本料理の形式と特徴

| 料理 | 時代 | 特徴 |
|-----------------|---------|--|
| 大饗料理 | 平安 | 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 |
| 精進料理 | 鎌倉 | 仏教の教義にしたがい、豆腐や野菜、種実類など植物性食品だけで調理した料理 |
| 本膳料理 | 室町 | 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 |
| 茶会席料理 (懐石料理) | 安土桃山 | 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。 |
| 普茶料理 | 江戸初期 | 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 |
| 卓袱料理 | 江戸中期～後期 | 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 |
| 会席料理 | 江戸後期 | 町人の間で盛んになった、お酒を楽しむための宴席料理 |

日本のおもな郷土料理

| 都道府県名 | 料理名 | 内容 |
|-------|------------------------|--|
| 北海道 | 石狩鍋 | さけの身とアラを野菜と一緒に昆布のだし汁で煮て、みそで味を整えた鍋料理 |
| 青森 | たらのじゃっば汁 | たらのアラを野菜と一緒に煮込む汁物 |
| 岩手 | どんこなます | 焼いたエゾアイナメと大根おろしの和え物 |
| 宮城 | ずんだ餅 | すりつぶした枝豆をあんにして、もちにからめたもの |
| 秋田 | いぶりがっこ | 煙でいぶした大根を使ったたくあん漬 |
| 山形 | だし | 細かく刻んだ野菜を昆布や調味料と混ぜたもの |
| 福島 | お平 | 川魚のハヤとごぼう、まいたけ、昆布などの煮物 |
| 茨城 | ごさい漬 | 塩漬けのいわし（またはさんま）と大根の漬け物 |
| 群馬 | おっきりこみ | 小麦でつくった幅広の麺を野菜とともに煮込む料理 |
| 栃木 | しもつかれ | さけの頭と、節分でまいた豆の残り、そして根菜などを酒粕で煮こんだ料理 |
| 埼玉 | つとっこ | もち米と小豆をとちの葉で包んでやわらかく煮たもの |
| 東京 | 深川めし | 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て料理 |
| 神奈川 | へらへら団子 | 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 |
| 新潟 | のっぺ | 里いもを主材料とした、とろみのついた野菜の煮物 |
| 石川 | <small>じぶに</small> 治部煮 | 小麦粉をまぶした鴨肉と季節の野菜、すだれ麩 <small>ふ</small> の煮物 |
| 山梨 | ほうとう | 幅広の麺を具材とみそ仕立ての汁で煮込んだ料理 |
| 長野 | 五平もち | 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 |
| 静岡 | まご茶漬 | あじなどのたたきをのせたお茶漬 |

覚えておきたい重要ポイント

| | | |
|----|---------|----------------------------------|
| 京都 | 千枚漬け | 薄切りにした聖護院かぶを使った甘味のある漬け物 |
| 滋賀 | ふなずし | 塩漬けしたふなと米を漬け込み、発酵させたなれずし |
| 鳥取 | ののこ飯 | 油揚げに生米、野菜を詰めてだし汁で炊いた料理 |
| 島根 | めのは飯 | 火であぶってもみほぐした板わかめ（めのは）を、ごはんにかけてもの |
| 広島 | うずみ | 具材をごはんにうずめた料理 |
| 徳島 | ぞめき料理 | 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 |
| 愛媛 | いずみや | 塩と酢でしめた小魚に、味つけしたおからを詰めたすし |
| 高知 | 皿鉢料理 | 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 |
| 佐賀 | 呉豆腐 | 豆乳にくずやでんぷんなどを加えて固めた料理 |
| 大分 | やせうま | 小麦粉をのぼしてゆでたものにきなこや砂糖をまぶしたおやつ |
| 熊本 | からしれんこん | れんこんの穴にからしを詰めた料理 |
| 宮崎 | 練りくり | さつまいもともちを練り、きなこをまぶしたおやつ |
| 沖縄 | チャンプルー | 豆腐とさまざまな野菜や肉などを炒めた料理 |

各国の代表的な料理と特徴

| 料理 | 特徴 | 代表的な料理や食材 |
|--------|----------------------------|--------------------------------|
| フランス料理 | 洗練性、豪華、高級宴会料理 | カエル、エスカルゴ、フォアグラ など |
| イギリス料理 | 保守的、合理的、実質的。素材を生かしたシンプルな調理 | ローストビーフ、フィッシュ&チップス、プディング、紅茶 など |
| イタリア料理 | 素材の季節性、地域性 | パスタ、リゾット、トマト、オリーブ油、魚介・野菜料理 など |
| スペイン料理 | 地域ごとの郷土料理、東洋風。素材を生かす味つけ | ガスパチョ、パエリア、にんにく、サングリア など |
| ドイツ料理 | 素朴、貯蔵性、栄養性、実質的。食料の保存技術が発達 | じゃがいも、ソーセージ類、ザウアークラウト など |
| 北欧料理 | 燻製、マリネ、魚介の加工品 | さけ、にしん、スモークスボード など |
| ロシア料理 | 実質的、農産・水産物、肉類の貯蔵品。脂肪分が多い料理 | ボルシチ、ピロシキ、キャビア、ビーフストロガノフ など |
| アメリカ料理 | 移民による地域混合型。各国料理が融合 | ビーフステーキ、ハンバーガー、シリアル加工品 など |

覚えておきたい重要ポイント

エスニック料理の例

| 国 | 代表的な料理 |
|--------|------------------------|
| 韓国 | プルコギ、ビビンバ、サムゲタン など |
| タイ | トムヤムクン、グリーンカレー など |
| ベトナム | ゴイクン、フォー など |
| インドネシア | ナシゴレン、サテ・アヤム など |
| インド | タンドリーチキン、ナン、チャイ など |
| エジプト | ターメイヤ、モロヘイヤスープ、コフタ など |
| イラン | ゲイメ、マーストヒヤール など |
| トルコ | ドネルケバブ、シシカバブ、ドンドゥルマ など |
| メキシコ | トルティーヤ、タコス、エンチラーダ など |
| ブラジル | シュラスコ、フェイジョアーダ など |