

令和2年度

授業内容（シラバス）

栄養士科

1年次

学校法人 長岡総合学園

悠久山栄養調理専門学校

授業内容（シラバス）

《教育目的》

1. 食生活に関する理論と技術の基礎を学び、応用・実践して、社会の発展に寄与しうる人材を育成する。
2. 社会に出て能力を発揮できるよう、自分の専門分野に強く、人格円満で常識を兼ね備えた心豊かな人材を育成する。

《課程、学科及び修業年限並びに定員》

本校の課程、学科及び修業年限並びに定員は、次のとおりとする。

課 程 名	学 科 名	修業年限	入学定員	総定員	学級数	備 考
衛生専門課程	栄 養 士 科	2 年	4 0 名	8 0 名	2	昼 間
衛生専門課程	調理専攻科	2 年	4 0 名	8 0 名	2	昼 間
	調 理 師 科	1 年	4 0 名	4 0 名	1	昼 間

2020年度栄養士科1年 教育課程

栄養士法施行規則の規定			学則規定科目					備考		
教育内容	単位数		科目名	単位数			本年度		担当者	頁
	講義又は演習	実験又は実習		講義又は演習	実験又は実習	時間	前期	後期		
基礎分野	人文科学	12単位以上	心理学	1		30		○	大坪 純子	3
	社会科学		現代社会	1		30	○		渡邊 健実	4
	自然科学		化学	4		60	○	○	穂刈 竹和	5
			情報処理演習	2		60	○	○	平野 実良	6
	外国語		英語	2		60	○	○	堀 百合子	7
	保健体育		保健体育	2		60	○	○	猪又 悦子	8
基礎分野合計		12以上	-	合計	12					

栄養士法施行規則の規定			学則規定科目					備考		
教育内容	単位数		科目名	単位数			本年度		担当者	頁
	講義又は演習	実験又は実習		講義又は演習	実験又は実習	時間	前期	後期		
社会生活と健康	4単位以上	4単位以上	公衆衛生学	2		30				
			社会福祉概論	2		30				
(小計)	4									
人体の構造と機能	8単位以上		解剖生理学	4		60	○	○	戸田 春男	9
			解剖生理学実験		1	45		○	川上 直也	10
			運動生理学	2		60				
			生化学	2		30				
			生化学実験		1	45				
(小計)	8		2							
食品と衛生	6単位以上		食品学Ⅰ	2		30	○		樋熊 浩子	11
		食品学Ⅱ	2		30		○	樋熊 浩子	12	
		食品学実験		1	45					
		食品加工学実習		1	45					
		食品衛生学	2		30		○	西川 眞	13	
		食品衛生学実験		1	45					
(小計)	6	3								
栄養と健康	8単位以上	基礎栄養学	4		60	○	○	渡邊 令子	14	
		応用栄養学	2		30					
		応用栄養学実習		1	45					
		臨床栄養学	2		30					
		臨床栄養学実習		1	45					
		(小計)	8	2						
栄養の指導	6単位以上	栄養指導論	4		60		○	長谷川 千賀子	15	
		栄養指導論実習		2	90					
		公衆栄養学	2		30					
		メニュープランニング	2		60	○	○	竹中 遼子	16	
		(小計)	8	2						
給食の運営	4単位以上	調理学	4		60	○	○	高野 壮浩	17	
		調理実習Ⅰ		2	90	○	○	小林 直子	18	
		調理実習Ⅱ		2	90					
		給食計画論	2		30	○		川上 紗恵	19	
		給食実務論	2		30		○	川上 紗恵	20	
		給食実務論実習		1	45					
		校外学習		2	90					
		(小計)	8	7						
専門分野合計		36以上	14以上	合計	42	16				
総計		62		70						

《全体目標》

- ・基礎心理学の知識を習得する。
- ・臨床心理学の知識を学ぶことによって、栄養士としての幅広い視野と質の高い専門性を身につける。
- ・対象者の心理状態やニーズを十分に理解しながら、実践者として活動できることを目的とする。

《授業内容》

実施回	授業項目	授業の進め方
1	栄養士と「心理学」	心理学とは何か、栄養士が心理学を学ぶ意義
2	知覚・認知	感覚・知覚・認知のプロセス、選択的注意、脳分布図、脳の情報処理機能、メタ認知
3	学習	条件づけ、味覚嫌悪学習、モデリング、学習曲線
4	記憶・思考	記憶の仕組み、短期記憶、長期記憶、ワーキングメモリー、アルゴリズムとヒューリスティック、
5	発達・ライフサイクル	発達段階と発達課題、アタッチメント、アイデンティティ、現代のライフサイクル
6	動機づけ・情緒	内発的動機づけと外発的動機づけ、マズローの欲求段階説、セルフエフィカシー、IQ と EQ
7	臨床心理①	こころの構造、パーソナリティ、心理検査、防衛機制
8	臨床心理②	適応と不適応、自分のこころとうまく付き合う
9・10	臨床心理③	精神症状、精神疾患、精神障害（統合失調症、双極性障害、うつ病、摂食障害、認知症、発達障害等）の理解と対応、支援
1 1	臨床心理④	カウンセリングの理論、手法
1 2	臨床心理⑤	虐待の理解と対応、PTSD の理解と対応、災害支援
1 3	臨床心理⑥	自殺のプロセスと理解、モーニングワーク（喪の作業）の理解
1 4	栄養士と心理学の実践①	事例の理解（母乳・離乳食相談、子どもの偏食、孤食、アレルギー、貧困、親支援）
1 5	栄養士と心理学の実践②	事例の理解（障害のある人、高齢者、国による食文化の違い）

教科書

「心理学ナビゲータ Ver2」
神田 義浩 他 著（北大路書房）

教材並びに参考図書

講義に合わせて資料を配布

《評価方法》

- 定期試験 (9割)
- ディスカッションへの取り組み (1割)

《全体目標》

- ・現代の社会と人間の営みについての理解を通して、課題解決に向け考えることにより、自分なりの視野を広げる。
- ・これからの時代を生きるための相互承認の精神、自律的思考の態度を身に付ける

《授業内容》

実施回	主題	学習内容
1	現代社会の授業について オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の目標 ・まとめレポートについて ・効率と公正 対立と合意
2	お金で買えるもの買えないもの	<ul style="list-style-type: none"> ・公共物の費用負担 ・教育と報酬 ・報酬の分配
3	消費者主権について考える	<ul style="list-style-type: none"> ・お客様は神様か ・クレームが来たら
4	労働について考える	<ul style="list-style-type: none"> ・社会が求める能力 ・労働とAI
5	完食指導はどこまで許されるのか	<ul style="list-style-type: none"> ・食べものの好き嫌いは許されるのか ・具体的な問題から、その対応について考える
6	現代社会と宗教	<ul style="list-style-type: none"> ・日本人の宗教観 ・いのちに向き合うことと宗教
7	名著にふれる 一歎異抄	<ul style="list-style-type: none"> ・時代を超えて魅了される理由 ・悪人正機とは ・自力と他力
8	性的少数者と人権	<ul style="list-style-type: none"> ・ダイバーシティとは ・性的少数者の実態と人権
9	チョコレートはどこから	<ul style="list-style-type: none"> ・カカオ豆はどのように生産されているのか ・児童労働の実態
10, 11	ハンセン病と人権	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンセン病とは ・ハンセン病と人権
12	生命倫理と自己決定権	<ul style="list-style-type: none"> ・尊厳死と安楽死 ・生きる権利と死ぬ権利
13	文化としての落語	<ul style="list-style-type: none"> ・落語の効用 ・落語の実際
14	CMの実際 30秒で伝える	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオCM原稿を作成
15	まとめレポート作成	<ul style="list-style-type: none"> ・作成 回読

教科書

講師用意の新聞等 ウェブ上の報道も含む

教材並びに参考図書

講師用意の新聞等 ウェブ上の報道も含む

《評価方法》

各回のショートレポート5点満点×14回＝70点 最終レポート30点

※ショートレポートの回数が変わった場合、配点に変更になる。

合計100点 なお、授業中に特に優れた意見を発表した場合は各回3点を上限に加点する。

学期末合計点が100点を超える場合は100点とする。

《全体目標》

前期は化学の基礎である原子・分子レベルからの物質の構成や性質、物質の状態等を、
後期は生命維持活動に不可欠な有機化合物の基本的な物質について学習する。

《授業内容》

実施回	授業項目	授業の進め方
1～5	化学の出発点 物質の成り立ち 原子と素粒子 化学結合 粒子の質量 物質量	<ul style="list-style-type: none"> 化学の出発点、四元素論、錬金術、四元素の否定 ドルトンの原子説、アボガドロの分子説 原子構造、原子番号、同位体、電子配置 電子の振る舞いと化学結合、イオン・分子、化学式 相対質量、原子量、式量、分子量 1モルとは、アボガドロ数
6～8	化学変化とエネルギー	<ul style="list-style-type: none"> 酸化・還元反応 化学反応とエネルギー、発熱・吸熱反応 反応速度、反応速度に影響する条件
9～11	酸と塩基・中和反応	<ul style="list-style-type: none"> 酸・塩基・塩、中和反応 酸性・中性・塩基性の尺度 pH
12～15	物質の状態 溶液 コロイド	<ul style="list-style-type: none"> 物質の三態、蒸発と沸騰 溶液・溶質・溶媒、溶解度、溶解平衡 溶液の性質、沸点上昇と凝固点降下、浸透圧 コロイド粒子の種類、疎水・親水・保護コロイド コロイドの性質、ブラウン運動、チンダル現象、sol、gel
16～17	有機化合物の構造と分類	<ul style="list-style-type: none"> 有機化合物の分類、成分元素 構造式、示性式、分子式、官能基
18～19	炭化水素	<ul style="list-style-type: none"> アルカン・アルケン・アルキン、IUPAC命名 置換反応と付加反応
20～23	身近な有機化合物 異性体	<ul style="list-style-type: none"> アルコールとアルコールから誘導される物質 アルデヒド、カルボン酸（脂肪酸）、エステル アミン、芳香族化合物 構造異性体と立体異性体、異性体による性質の差
24～30	食品に見る有機化合物 糖質 脂質 タンパク質 化学物質と環境	<ul style="list-style-type: none"> 糖質の種類と役割、TCA回路、ATP、栄養価 脂質の種類と役割、β-酸化、鹸化 アミノ酸の構造・種類、両性イオン、ペプチド結合 タンパク質の種類と構造、高次構造、変性、酵素 ヌクレオチド、DNA、RNA ビタミン、ミネラル 化学物質による環境汚染と身体への影響
教科書 「食を中心とした化学 第4版」 北原 重登 他3名 著 (東京化学社)		教材並びに参考図書 「生活の基礎化学」磯 直道 他3名 著 (東京化学社) 「化学への誘い 生活の中の化学」津波 古充朝 著 (廣川書店) 「有機化合物の基礎」立屋敷 哲 著 (丸善)
《評価方法》 筆記試験 (定期試験、臨時試験、授業内小試験)、提出物 (課題等のレポート)		

《全体目標》

ワープロソフト『Word』、プレゼンテーションソフト『PowerPoint』、および表計算ソフト『Excel』を使用し、基本的な機能の理解と習得を目指す。

《授業内容》

実施回	授業項目	授業の進め方
I 「MS-Word, MS-PowerPoint」を利用した文章の作成およびプレゼンテーション		
1	講義ガイダンス	コンピュータシステムガイダンス、タイピング練習
2	インターネット	情報モラル
3	MS-Word	基本操作
4	MS-Word	文書作成の基本、文書の保存・読み出し・印刷
5	MS-Word	表の作成
6	MS-Word	図形の作成
7	MS-Word	数式の挿入
8	MS-Word	応用 1
9	MS-Word	応用 2
10	MS-PowerPoint	基本操作
11	MS-PowerPoint	プレゼンテーションの方法
12	MS-PowerPoint	プレゼンテーション準備
13	MS-PowerPoint	プレゼンテーション準備
14	MS-PowerPoint	プレゼンテーション
15	MS-PowerPoint	プレゼンテーション
II 「MS-Excel」を利用した表やグラフの作成		
16	講義ガイダンス, MS-Excel	基本操作
17	MS-Excel	表の作成、合計、平均
18	MS-Excel	表の編集
19	MS-Excel	絶対番地、最大、最小、データ件数
20	MS-Excel	条件の判定 1
21	MS-Excel	条件の判定 2
22	MS-Excel	端数処理
23	MS-Excel	グラフ作成 基礎
24	MS-Excel	グラフ作成 応用
25	MS-Excel	グラフ作成 応用
26	MS-Excel	ソート、検索、抽出
27	MS-Excel	グループ集計
28	MS-Excel	応用 1
29	MS-Excel	応用 2
30	MS-Excel	応用 3
教科書		教材並びに参考図書
「30時間でマスター Word」(実教出版)		
「30時間でマスター Excel」(実教出版)		
《評価方法》		
実技試験、筆記試験、授業態度		

《全体目標》

聞き取る力、話す力、読む力、書く力の4技能の基礎をバランス良く身につけさせる。

《授業内容》

実施週	授業項目	授業の進め方
<p>メインテキストブック (○または△印の項目) に添ってレッスンを進めていきます。</p>		
<p>Part1 Part6</p>	<p>①.Pictures 2. Synonyms 3. Opposites 4. Derivatives ⑤. Words in Sentences Ⓐ Content Words △ Structure Words</p>	<p>絵 同義語 反対語 派生語 文章の中での語彙 内容語彙 構造語彙</p>
<p>前期 1 15 後期 16 30</p>	<p>・Textbook ・English for current topics ・Report about yourself ・Written test } ① ・Listening test } ・Phonetic Signs ・Other handouts ・Games&Songs</p> <p>・Textbook ・English for current topics ・Report about your summer vacation ・Written test } ② ・Listening test } ・Phonetic Signs ・Other handouts ・Games&Songs</p>	<p>・テキスト (同上) を毎レッスンで使用する。 ・時事英語を毎回ディクテーション形式でやります。 ・自分のプロフィールを考え、それをレポートにしてみましょう ・筆記と聞きとりテスト①にチャレンジしてみましょう</p> <p>・英語の正しい発音と発音記号に慣れましょう ・その他の外書コピー ・折々レッスン内にゲームを入れます</p> <p>・テキスト (同上) を毎レッスンで使用する。 ・時事英語を毎回ディクテーション形式でやります。 ・夏休みの体験及びその他のテーマを英文にしてみましょう ・筆記と聞きとりテスト②にチャレンジしてみましょう</p> <p>・英語の正しい発音と発音記号に慣れましょう ・その他の外書コピー ・折々レッスン内にゲームや英語の歌 (ChristmasSong) を入れます</p>
<p>・授業は、筆記テスト及び聞き取りテストあり、小テストあり、プリント提出あり、課題によるレポート提出ありです。 ・同上の理由にて、毎回授業には英和、和英の2冊の辞書を必ず用意しておきましょう。 (英和は必ず用意すること電子辞書も O.K. です)</p>		
<p>教科書 「Word Power 1500」 L.A.Hill 著 (Oxford University Press)</p>	<p>教材並びに参考図書 外書版コピー他</p>	
<p>《評価方法》 授業中の諸テスト合算 出席重視</p>		

《全体目標》

産業構造や疾病構造の変化に伴い、身体活動、特に運動・スポーツ等を積極的に生活に取り入れることにより、健康を維持することの重要性が増しています。この授業では、健康に対する基本的な考えと健康の保持増進において身体活動・運動の果たす役割について考えていきます。

《授業内容》

実施回	授業項目	授業の進め方
1	総論	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の進め方について説明 ・スライドと配布資料を使用 ・健康とは ・今日の健康問題 ・健康を考えるモデル
	健康と運動	<ul style="list-style-type: none"> ・健康と身体活動・運動との関わり ・現代人における身体活動・運動の意義 ・クオリティオブライフと体力
	肥満	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満の定義 ・エネルギー収支 ・身体活動・運動によるエネルギー消費
	生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> ・メタボリックシンドローム
	健康のための身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ・身体活動の基準 ・身体活動の指針 ・運動効果の原理と運動の原則 ・運動を行う際に気をつけること ・メンタルヘルスと健康
30	実技	<ul style="list-style-type: none"> ・リズム体操、エアロビクス、ダンス ・レクリエーション、スポーツ ・ウォーキング、ノルデックウォーキング ・ゴルフなど
教科書 なし		教材並びに参考図書 授業毎に資料を配布
《評価方法》		
レポート、筆記試験、実技試験、出席率		

《全体目標》

解剖生理学の基礎的知識の習得

《授業内容》

実施回	授業項目	授業の進め方
1～	総論並びに人体の構成	・ 人体各部の名称、組織学総論の示説
3～	骨格系	・ 骨学総論・各論並びに骨と軟骨の生理の示説
5～	筋系	・ 筋学総論・各論並びに興奮性組織の一般生理の示説
7～	体液	・ 血液およびリンパの示説
9～	循環器系	・ 心臓・血管・循環器の解剖及び生理の示説
11～	呼吸器系	・ 呼吸器系の器官及びその生理の示説
13～	消化器系	・ 消化器系の器官及び消化と吸収の生理の示説
15～	体温	・ 体温及び体熱についての示説
17～	泌尿生殖器系	・ 腎臓を中心とした泌尿器系器官、尿の生成並びに生殖器系の示説
19～	内分泌系	・ 内分泌腺の解剖及びその作用の示説
21～	神経系(1)	・ 中枢神経系の解剖と機能についての示説
23～	神経系(2)	・ 末梢神経系の解剖と機能についての示説
25～	感覚器系	・ 感覚器系の器官の解剖とその働きについての示説
28～	総括	・ 解剖生理学全般にわたる総括とまとめ

教科書

教材並びに参考図書

「カラーで学ぶ 解剖生理学」

ゲーリー・A. ティボドー 著 (医学書院)

《評価方法》

筆記試験 8割

提出物 (小テスト) 2割

《全体目標》

人体構造、機能、代謝などについて、実験をとおして理解し、人体生理、解剖学の基礎的知識を習得する。

《授業内容》

実施回	授業項目	授業の進め方
1～2	身体測定に関する実験	・身長、体重、胸囲、座高などを計測し、これらの値から栄養指数の算出、肥満の判定等を行う。
3～7	循環に関する実験 呼吸に関する実験 エネルギー代謝に関する実験	・心音、心拍、血圧、肺活量等の計測をとおして検査方法を習得する。
8～9	解剖実験	・豚の肝臓を用いた解剖実習をとおして、臓器の位置、名称、形態を観察し、体の構造を習得する。
10～11	組織標本の顕微鏡観察	・各臓器の組織学的な構造を習得する。
12～13	血液に関する実験	・血液塗抹標本の作製と鏡検により、血液の組成を学ぶ。
14～15	感覚に関する実験	・味覚、重量感覚の測定を行い、感覚の性質を習得する。

教科書

「イラスト解剖生理学実験」
青峰 正裕ら 著 (東京教学社)

教材並びに参考図書

配布するプリント

《評価方法》

実験態度、提出物、筆記試験、出席率

《全体目標》

喫食者の身体状況に配慮し、しかもおいしい食事を提供するためには、食材に関する知識や調理の理論が必要である。

食品成分の種類、化学的・物理的性質、生理機能を学ぶことで、適切な食材の選択と素材の特性を生かした調理ができるようになることを目標とする。

《授業内容》

実施回	授業項目	授業の進め方
1	食品とは何か 食品と食物の違い 食品機能の概要 食品の主要成分 水分 炭水化物 脂質 タンパク質 無機質 ビタミン 食品の嗜好成分 色素成分 香り成分 味成分 食品成分の変化 食品の物性 食品の三次機能	<ul style="list-style-type: none"> ・食品成分の基本構造、種類、食品における所在及び役割と機能 ・食品中の炭水化物、脂質、タンパク質等の変化、褐変、光、酵素による変化について ・口当たりと物性、コロイドの科学、食品のレオロジー、食品のテクスチャー ・食品の三次機能と特定保健用食品
15	食品成分表	<ul style="list-style-type: none"> ・食品成分の分析原理、算出法、食品成分表の利用法と使用上の注意
教科書 「Nブックス食品学 I」 菅原 龍幸、福澤 美喜男、 青柳 康夫 編著 (建帛社)		教材並びに参考図書 「日本食品成分表」(女子栄養大学)
《評価方法》 筆記試験、レポート、授業態度、出席率		

《全体目標》

栄養士は食品加工施設において食品衛生上の重要な責務を持ち、現場における自主衛生管理の指導教育を担うに最も適当な職種として期待されている。この期待に応えるべく、現場における指導・教育ができるように、基本原理と実際的な応用知識を学習する。

《授業内容》

実施回	授業項目	授業の進め方
1	危害防止と食品衛生 食品衛生行政の仕組み	安全性・妥当性を食品の特性から学ぶ 組織、守備範囲、職務資格など
2	食品衛生関係法規	法律の組立て、定義と規格基準
3	食品と微生物	微生物学の基礎、由来と特性
4	食品の変質と防止法	変質の機構、規制レベル、健康被害
5	食中毒・原因と予防法	細菌性、ウイルス性、自然毒、化学物質
6	食品と寄生虫	種類と感染経路、生活史と汚染物
7	食品と感染症	感染の経路から予防法を学ぶ
8	食品の有害物質汚染	混入や汚染の経路、SDS、使用規制、アレルギー
9	食品添加物	規格基準、分類と表示の方法
10	添加物安全性と発癌物質	種類と作用、ADI、基準設定の方法
11	器具・容器包装・洗浄剤	品質規格、使用基準
12	農・畜・水産物の衛生	学習内容を、採取場所の視点で再確認
13	施設の衛生管理	安全作業を、学習内容で再構築する
14	食品安全と国際規格	地球規模の流通から、食品安全を考える
15	まとめ・食育を含めて	食育の視点で、安全を見直す
教科書 「新食品衛生学要説」 細貝 祐太郎 他編 (医歯薬出版)		教材並びに参考図書 「エキスパート 管理栄養士養成シリーズ 食品衛生学」(化学同人) 「食べ物と健康Ⅲ 食品衛生学」(中山書店) 「食品の安全」(南江堂)
《評価方法》		
1 出席日数		
2 筆記試験		

《全体目標》

栄養学とは、栄養に関する真理を明らかにし、それを広く日常生活の場に応用して、健康の保持・増進、疾病の予防・治療をはかる学問である。基礎栄養学は、栄養士・管理栄養士養成課程において基盤となる科目で、本科目を土台として応用栄養学、臨床栄養学などが展開される。ヒトの摂食行動から食物の消化・吸収、エネルギー、栄養素の代謝とその生理的意義について理解を深める。

《授業内容》

実施回	授業項目	授業の進め方
1	栄養の概念とその役割	<ul style="list-style-type: none"> ・「栄養」の定義をはじめ、栄養学を履修するために必須の専門用語や、生命現象における食事の意義
2	栄養と食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・わが国における栄養と健康、生活習慣病、栄養と遺伝子発現など
3～4	生体リズムと食物の摂食調節	<ul style="list-style-type: none"> ・摂食行動の調節とその調節因子、食事のリズムとタイミング
5	人体と栄養素、食品の関係	<ul style="list-style-type: none"> ・生体の構成元素・成分、日本人の食事摂取基準と日本食品標準成分表について
6～8	消化・吸収	<ul style="list-style-type: none"> ・消化器系の構造と機能、消化過程の概要、および吸収機構の概要と腸内細菌叢のはたらき
9～11	炭水化物（糖質、食物繊維）の栄養	<ul style="list-style-type: none"> ・糖質の定義と分類、体内代謝の概要、血糖調節、エネルギー源としての役割、食物繊維の生理機能
12～15	脂質の栄養	<ul style="list-style-type: none"> ・脂質の定義と分類、体内代謝の概要、脂肪細胞の役割、摂取脂質の質と量の評価など
16～19	たんぱく質の栄養	<ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質・アミノ酸の定義と分類、体内代謝の概要、摂取たんぱく質の質と量の評価など
20～23	ビタミンの栄養	<ul style="list-style-type: none"> ・ビタミンの定義と分類、各ビタミンの栄養学的機能、他の栄養素との関係
24～26	ミネラル（無機質）の栄養	<ul style="list-style-type: none"> ・ミネラルの分類、生体内のミネラル分布、各ミネラルの栄養学的機能
27～28	水・電解質の栄養学的意義	<ul style="list-style-type: none"> ・生体内の水の分布と出納、生体内における電解質の状態とその役割
29～30	エネルギー代謝	<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギーの定義、食物のもつエネルギーとエネルギー消費量

教科書

「栄養科学イラストレイテッド 基礎栄養学 第4版」田地陽一 編（羊土社）

教材並びに参考図書

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」（第一出版）
「七訂 食品成分表 2020」（女子栄養大学出版部）

《評価方法》

- ・筆記試験、レポート課題等の提出、授業への参加態度を総合評価する。

《全体目標》

栄養教育の理論と技術の修得、個々に対応した、栄養教育のあり方について学習する。

《授業内容》

実施回	授業項目	授業の進め方
1 15	栄養教育の概念 食環境づくりと栄養教育 食行動変容と栄養指導 <以下2年次>	<ul style="list-style-type: none"> ・定義、目的、対象、歴史、関係法規 ・栄養指導に必要な基礎事項と社会、地域の取り組み ・栄養指導と行動科学 行動の捉え方、学習のしくみ 行動科学理論と行動変容技法、栄養カウンセリング
16 30	栄養指導の計画と方法、評価 ライフステージ・ライフスタイル、 健康状態と栄養教育	<ul style="list-style-type: none"> ・マネジメント、アセスメント、プログラム、 目標設定、評価、学習形態、教材
教科書 「健康・栄養科学シリーズ 栄養教育論」 丸山 千寿子、足達 淑子、武見 ゆかり 著 (南江堂)		教材並びに参考図書
《評価方法》 定期試験 レポート		

《全体目標》

献立作成を行う為の基礎的知識の充実と演習を通して、集団給食における献立作成の技能を養う。

《授業内容》

実施回	授業項目	授業の進め方
1～4	1. 栄養価の算定	・食品成分表の見方・使い方、栄養価の計算を行う。
5～7	2. 食事摂取基準の算定	・エネルギー、各栄養素食事摂取基準の求め方を行う。
8	3. 食品の計測	・食品の分量、重量の把握をする。
9	4. 食品 80kcalガイドブックの使い方	・「四群点数法」の食品群の分類と点数による栄養量の計算を行う。
10～11	5. 食事調査の実施	・自分の食事を通して、食事記録の方法・内容のバランスチェック等を行う。
12～15	6. 基本献立作成演習	・「四群点数法」による1日20点の基本献立の作成を行う。
16～20	7. 献立立案までの基礎計画	・給与栄養基準量の決定法、荷重平均食品群別成分の求め方、食品構成の作成等を行う。
21～23	8. 献立の立案と献立計画	・献立表の様式、献立立案の留意点、献立の年間計画(季節や行事食を考える)について。
24	9. 予定献立の作成	・献立作成の手順
25～26	10. 栄養出納とは	・栄養出納の計算を行う。
27～29	11. 施設別献立作成	・各施設の特徴を踏まえた献立作成を行う。
30	12. 献立の評価	・献立の評価の仕方と各施設の献立評価について行う。

教科書

「栄養教育・指導演習」
 斉藤 禮子 編著(建帛社)
 「給食施設のための献立作成マニュアル」
 赤羽 正之 他著(医歯薬出版)

教材並びに参考図書

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」(第一出版)
 「日本食品成分表」(女子栄養大学)
 「食品 80キロカロリーガイドブック」(女子栄養大学)
 「調理のためのベーシックデータ 第5版」
 (女子栄養大学)

《評価方法》

筆記試験(定期試験)
 演習提出物

《全体目標》

最終的な栄養摂取の手段が食事である以上、「調理」は栄養士にとって不可欠な分野である。調理に関する事柄を科学的に捉え、基礎知識の習得と調理技術の向上を目指す。

《授業内容》

実施回	授業項目	授業の進め方
1	調理学の概要	調理と調理学 食事計画論 調理文化論
	おいしさの科学と文化	おいしさとは何か おいしさの科学 おいしさの文化 おいしさの評価
	調理操作と調理機器	調理操作 加熱調理操作 調理機器 エネルギー源
	食品の調理機能	調味料・香辛料 植物性食品の調理機能 動物性食品の調理機能 抽出食品素材
30		

教科書

「Nブックス 調理学」
川端 晶子、畑 朋美 著 (建帛社)
「NEW 調理と理論」(同文書院)

教材並びに参考図書

「食品成分表 2020」(女子栄養大学)

《評価方法》

筆記試験 90%

提出物 10%

出席状況 10%

※合計が 100 点を超えた場合は、100 点とする。

《全体目標》

- ・調理による変化を科学的に捉え、理解を深めると共に、基本的な調理技術の習得と向上をめざす。
- ・調理実習を通してコミュニケーション能力を高め、食事マナーを習得し、食育につなげる。

《授業内容》

実施回	授業項目	授業の進め方
1～2	調理実習の心得、計量方法	・野菜の切り方、煮干しだしの取り方
3～6	基本調理 { だしを取り方 (和・洋・中華) { 包丁の使い方、野菜の切り方	・煮魚、かき玉汁、お浸し、出し巻き卵 ・ハンバーグステーキ、麻婆豆腐、中華スープ
7	ゆで方、乾物の扱い	・筍ご飯、若竹汁、辛し和え
8	豚肉料理の定番	・豚肉の生姜焼き、こんにゃくの白和え、和風サラダ
9	蝦の下処理、鶏のゆで方、寒天の扱い	・エビチリソース、棒棒鶏、牛奶豆腐
10	伝統料理	・笹だんご、けんちん汁、煮びたし、酢の物
11	魚の三枚卸、野菜のむき方	・オニオングラタンスープ、鰯のマリネ、アスパラガスのサラダ
12	フライパンの扱い	・プレーンオムレツ、ピラフ、ミネストローネ
13	中華鍋の扱い	・炒合菜、涼拌茄子、マレー風カステラ
14	乾物の戻し方、家庭料理技能検定対策	・高野豆腐の炊き合わせ、茄子の田楽、浅漬け
15	魚の扱い方、すり鉢の扱い	・鰯のたたき、ゴーヤチャンプルー、胡麻和え
16	肉料理、夏野菜料理	・豚肉の鯨焼き、南瓜の含め煮、きゅうりもみ
17	イカの扱い、飾り包丁	・花捲、八宝菜、涼拌三絲
18	ホワイトソース、変わり切り	・マカロニグラタン、ラタトゥイユ、胡瓜のサラダ
19	鯖の卸し方、長岡野菜について	・鯖の味噌煮、船場汁、ごぼうサラダ、菊のおひたし
20	秋の食材を使って	・栗ご飯、えび糝薯の吸い物、さんまの焼き漬け、和え物
21	もち米の扱い	・中華ちまき、かに玉、小松菜とわかめのスープ
22	パスタ料理、魚の手開き	・スパゲティナポリタン、鰯の炒め揚げ、白菜のサラダ
23	鍋の振り方	・炒飯、青梗菜と牛肉の炒め煮、辣白菜
24	照り焼き、蒸し器の扱い	・鮭の鍋照り焼き、茶碗蒸し、切り干し大根の煮物
25	煮込料理	・ロールキャベツ、ポテトサラダ、きのこのホイル焼き
26	揚物料理	・天ぷら、のっぺ、柿なます
27	クリスマスメニュー	・カナッペ、フライドチキン、サラダ、ロールケーキ
28	正月料理	・雑煮、松風焼き、伊達巻、栗きんとん、なます
29	チョコレートの扱い	・ビーフストロガノフ、レタスのスープ、花野菜サラダ、トリュフ
30	期末テスト対策 (魚の卸し方) 節句料理	・鰯フライ、ひじきの炒り煮、ほうれん草のスープ ・散らずし、蛤の潮汁、大阪漬け、桜餅

教科書

教材並びに参考図書

- 「栄養と料理基本カード」(女子栄養大学出版社)
 「基本調理のためのレシピ」(悠久山栄養調理専門学校)

《評価方法》

実技試験、筆記試験、実習記録

《全体目標》

給食業務とは何か。一連の給食業務について一つずつ内容を理解し、基本的な知識を身に付けるとともに、給食業務における栄養士の役割を学ぶ。

《授業内容》

実施回	授業項目	授業の進め方
1	給食計画論とは	オリエンテーション、給食施設見学 ※今までの給食について振り返る
2	給食の概念	特定給食施設の目的・特徴、栄養士・管理栄養士の業務の違い、法規
	給食の運営とマネジメント	給食運営業務の流れについて
4	栄養・食事管理	栄養・食事管理の目的・システム・アセスメント、献立作成基準
5・6	献立計画	献立の条件・種類、献立作成の手順 各種給食施設の献立の特徴・提供方法 対象者に合わせた献立について ※行事食について
7	生産管理	生産システム、調理作業工程計画、大量調理について
8	品質管理 食材管理	品質・食材管理の方法、購入管理、発注・検収、在庫管理
9-11	衛生・安全管理	衛生・安全管理の目的 HACCP システムについて 大量調理施設衛生管理マニュアル
12-13	施設・設備管理 経営管理・マーケティング	施設・設備の基準と関連法規、内装・関連設備・機械・器具、保守管理 組織の形態、給食におけるマーケティング
14	顧客管理、人事・労務管理 給食運営の委託、原価管理	顧客満足度の評価、人材育成 委託の形態、給食の原価・会計管理
15	危機管理	災害時の給食対応、備蓄

教科書

「テキストブックシリーズ 給食経営管理論」
三好恵子、山部秀子、平澤マキ 編著 (第一出版)

教材並びに参考図書

プリント

《評価方法》

筆記試験 80%

レポート提出 20%

《全体目標》

各種給食施設の給食運営の特徴を捉え、給食の役割を理解する。また、特定給食施設における栄養管理、具体的な大量調理の献立作成、衛生管理、安全管理、作業管理、施設管理について、給食実務論実習で実践できるよう計画から実務まで学ぶ。

《授業内容》

実施回	授業項目	授業の進め方
1	児童福祉施設	関連法規、栄養・食事管理の特徴
2	学校	関連法規、栄養・食事管理の特徴 食物アレルギー対応 献立作成課題
3	事業所	関連法規、栄養・食事管理の特徴 献立作成課題
4	高齢者・介護施設	関連法規、栄養・食事管理の特徴 献立作成課題
5	医療施設・障害者福祉施設	関連法規、栄養・食事管理の特徴
6	事業所給食を想定した給食実務計画	給与栄養目標量の設定
7・8	食品構成過程表の作成	
9	食品構成表の作成	
10・11	献立作成、献立の評価	
12・13	班献立作成	グループワーク
14・15	作業計画の作成、まとめ	レシピ・作業工程表の作成
教科書 「テキストブックシリーズ 給食経営管理論」 三好恵子、山部秀子、平澤マキ 編著 (第一出版) 「給食の運営管理実習テキスト」 太田、羽田、石田 著 (第一出版)		教材並びに参考図書 プリント
《評価方法》 筆記試験 70%、 課題 30%		