令和７年度

授業内容（シラバス）

栄養士科

２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）

【学校の教育目標】

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。

⇒「食べること」について「なぜそうするか」と「どうやってやるか」の基本を学んでもらいます。
その基本をバージョンアップしながら使って社会のために働ける人を育てます。

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。

⇒学校では優秀でも社会ではうまく生活できないのでは困ります。
100年の人生にわたってみなさんが力を発揮できるためには、次のことを大切にします。

〇きちんとした専門性（食のプロ）に自信をもてるように指導します
〇人がらが好ましいこと　人をいじめたり意地悪をしたりしないこと
〇社会生活の常識がわかっていて実践できることあいさつ、掃除、時間を守るなど
〇豊かなこころ　やさしさ、かなしさ、うれしさ、せつなさ　などを大切にする

【目指す学生像】　こんな学生になってほしい　～アドミッションポリシー～

教育目標をみなさん自身からの視点で表したものです。

1　食生活に関する強い興味と関心を持ち、栄養士または調理師になることに強い意志を持つ人

⇒食にこだわろう！食をきわめよう！
かならず栄養士または調理師になろう！

2　食に関する職業に就き、食を通じて社会貢献することを目指す人

⇒専門を生かせる就職をゲットしよう！
食の仕事をして、よりよい社会を作ろう！

3　専門分野に強くなることはもちろんのこと、人格円満な心豊かな人間になるよう努力する人

⇒専門バカではいけない　みんなとこの社会で楽しく生きる人になろう！

2025年度栄養士科２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		
		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	担当者
基礎分野	人文科学	12単位以上	-	心理学	1		30			
	社会科学			現代社会	1		30			
	自然科学			化学	4		60			
				情報処理演習	2		60			
	外国語			英語	2		60			
	保健体育			保健体育	2		60			
基礎分野合計		12以上	-	合計	12		300			

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		
		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	担当者
専門分野	社会生活と健康	4単位以上	4単位以上	公衆衛生学	2		30	○		西川　眞
				社会福祉概論	2		30	○		元井信明
				（小計）	4		60			
	人体の構造と機能	8単位以上		解剖生理学	4		60			
				解剖生理学実験		1	48			
				運動生理学	2		30	○		戸田春男
				生化学	2		30	○		菅原正義
				生化学実験		1	48		○	菅原正義
				（小計）	8	2	216			
	食品と衛生	6単位以上		食品学Ⅰ	2		30			
				食品学Ⅱ	2		30			
				食品学実験		1	48	○		池津直子
				食品加工学実習		1	48		○	武田雅子
				食品衛生学	2		30			
				食品衛生学実験		1	48	○		西川　眞
				（小計）	6	3	242			
	栄養と健康	8単位以上	10単位以上	基礎栄養学	4		60			
				応用栄養学	2		30	○		本宮仁美
				応用栄養学実習		1	48		○	竹中僚子
				臨床栄養学	2		30	○		伊藤香代子
				臨床栄養学実習		1	48		○	伊藤香代子
				（小計）	8	2	216			
	栄養の指導	6単位以上		栄養指導論	4		30	○		川上紗恵
				栄養指導論実習		2	92	○	○	川上紗恵
				公衆栄養学	2		30		○	川上紗恵
				メニュープランニング	2		60			
				（小計）	8	2	212			
	給食の運営	4単位以上		調理学	4		60			
				調理実習Ⅰ		2	120			
				調理実習Ⅱ		2	120	○	○	天野・小見・横山
				給食計画論	2		30			
				給食実務論	2		30			
				給食実務論実習		1	60	○		小玉千翔
				校外学習		2	90		○	本宮　仁美
				（小計）	8	7	510			
専門分野合計		36以上	14以上	合計	42	16	1456			
総計		62			70		1756			

教科名 公衆衛生学	開講時期　前期	時間数(コマ数) 授業時間　15 コマ
授業方法　講義	担当者名　西川　眞	

教科概要	健康管理に必要な科学的視点を学ぶ。衛生統計と疫学解析をもとに、環境要因、感染症、社会的健康阻害要因を知り、予防の仕組みを知る。
到達目標	栄養士として、 自分を取り巻く環境にある、健康に関する問題点を説明できる その問題点を改善するための取り組みを、具体的に説明できる

授業計画

1	① 健康の概念 ② 健康管理とは何を行うことか ③ 公衆衛生の歴史を知る	9	① 心の病、保護と支援は？ ② 予防対策は両刃の剣にもなる ③ 職場のメンタルヘルスとは？
2	① 生態系の中の人間社会と活動 ② 生態系の中の健康阻害因子 ③ 常温と室温、衣服、住環境	10	① 人口構造と福祉制度の変遷 ② 長期・終末期医療と QOL ③ 社会保障制度を知り助言する
3	① 保健統計 ② 生命表　　基礎データを共有 ③ 疾病統計	11	① 保健所、市町村/保健センター ② 住民との接点で機能するもの ③ 環境・疾病・生活習慣病で再考
4	① 疫学研究の種類 ② 同じ水準にして比較する手法 ③ リスク・コミュニケーション	12	① この学校で行ったことは？ ② 過去の記憶でも再確認 ③ これからの職場で何をする？
5	① 生活習慣病の課題研究 ② 総説を書いてみよう ③ 全体把握の道筋を学ぶ	13	① 健康相談、栄養相談の課題は？ ② 健康診断で、何に留意するのか ③ 生活習慣病の指導はどこで？
6	① 生活習慣病の発生機序 ② なぜ、減らないのだろう？ ③ 理論どおりに人は動くのか？	14	総括研究 ① 課題研究：　対策の根拠を示す ② 比較研究：　諸外国ではどうか
7	① 統計データは何を示すか ② 減少した疾病は、なぜか ③ 統計は何を示し、示せないのか	15	全体の総括・模擬テスト 管理栄養士試験の形式で設問 自己採点、理解の深度を修正
8	① 感染症の全体を概観 ② 感染経路とは、なにか ③ 栄養士が留意すべき予防策		

評価方法	使用教科書等
期末試験　100 点 80 点以上:A　65点以上:B　50 点以上:C	社会・環境と健康「公衆衛生学」 2025年版　柳川・尾島編　/　医歯薬出版 ＋　講師作成プリント

教科名 社会福祉概論	開講時期　前期	時間数(コマ数) 授業時間　15 コマ
授業方法　講義、演習	担当者名　元井　信明	

教科概要	近年の社会福祉制度から更なる健康維持に対する必要性を学ぶ 障害を抱えている人に対しての安心、安全なかかわり方を学ぶ
到達目標	自助、共助、公助のシステムを制度的に理解できる 長寿社会において栄養管理の重要性を医学的観点から理解できる サービス業の専門的立場から安定した食事摂取の方法が理解できる

授業計画

1	生活と福祉の関係　その必要性
2	福祉用具の使用と施設演習、課外学習
3	同上　課題①
4	社会と生活のしくみ(ライフスタイルの変化、家族機能　地域社会の役割)
5	社会と生活のしくみ(地域福祉の発展、地域包括ケア)　課題②
6	嚥下障害(片麻痺)のある人に対する食事支援(演習)
7	同上　嚥下障害を起こす医学的要因　課題③
8	社会保障制度(目的と機能、日本の社会保障制度の発達)
9	同上　(高齢者福祉の発展)　課題④
10	歩行(移動)不安定な人の支援(演習)
11	同上　歩行不安定になる医学的要因　課題⑤
12	介護保険制度の概要
13	障害福祉制度の概要　課題⑥
14	対人サービス業の原点を考える(DVD 視聴)　課題⑦
15	まとめ(終講テスト　ポイント整理復習)

評価方法	使用教科書等
＊各課題を5点として計35点 ＊期末試験65点 80点以上:A　65点以上:B　50点以上:C	最新　介護福祉士養成講座2　第2版 社会の理解　～中央法規～

教科名 運動生理学	開講時期　前期	時間数(コマ数) 授業時間　15 コマ
授業方法　講義	担当者名　戸田 春男	

教科概要	本教科では、人の健康保持のために重要な食事と運動と休養の中で、運動が身体にどのような作用や影響を及ぼすのか、生理学の見地を中心として学ぶ。
到達目標	1. 身体活動・運動のメカニズムを理解できる 2. 健康保持に役立つ運動の方法について考えられる

授業計画

1	環境への対応とストレス応答
2	健康増進と運動
3	運動・スポーツとエネルギー
4	運動と筋・骨格系
5	運動と循環器系
6	運動と呼吸器系
7	運動と神経系
8	運動による骨格筋収縮機能の維持と改善
9	運動と体温調節機能
10	スポーツと栄養
11	運動負荷評価法
12	運動処方
13	運動療法
14	運動障害
15	まとめ

評価方法	使用教科書等
期末試験 100% 80 点以上:A　65 点以上:B　50 点以上:C	エキスパート管理栄養士養成シリーズ 16 運動生理学(第 4 版) 山本順一郎編著(化学同人)

教科名 生化学	開講時期　前期	時間数(コマ数) 授業時間　15 コマ
授業方法　講義	担当者名　菅原 正義	

教科概要	生化学とは生命現象を科学的に学習する生物学、化学の分野である。生物を構成する物質と、それが合成や分解を起こす仕組み、そしてそれぞれが生体システムの中で恒常性を維持していく仕組みを学ぶ科目です。
到達目標	栄養学の基礎となる生化学を理解することができる。 SDGs の目標3, 4(健康と福祉、質の高い教育)を達成する授業を目指す。

授業計画

1	ガイダンス、化学の復習
2	糖質の科学(1)　単糖の構造とその化学的性質
3	糖質の科学(2)　糖の結合と二糖類～多糖類
4	タンパク質の科学　アミノ酸の構造と化学、タンパク質の構造と化学
5	脂質の科学　脂質の構造と化学
6	その他、生体成分　核酸、ビタミン類
7	代謝と関連する物質　代謝とは。代謝に関連する物質、酵素の化学。
8	細胞の構造とその働き　細胞の構造とその役割
9	糖質の代謝(1)　糖質の代謝(解糖系を中心として)
10	糖質の代謝(2)　糖質の代謝(クエン酸回路を中心として)
11	脂質の代謝　脂質の代謝(β-酸化を中心として)
12	アミノ酸の代謝　アミノ酸代謝(アミノ基転移、尿素回路を中心として)
13	代謝調節との制御　代謝調節の仕組み
14	栄養士実力認定試験解説①　最近出題されている生化学分野問題を解説する。
15	栄養士実力認定試験解説②　最近出題されている生化学分野問題を解説する。

評価方法	使用教科書等
期末筆記試験 100 点 80点以上:A　65点以上:B　50点以上:C	栄養科学イラストレイテッド生化学　第3版 (羊土社) 栄養科学イラストレイテッド演習版生化学ノート (羊土社)

教科名 生化学実験	開講時期　後期	時間数(コマ数) 授業時間　24 コマ
授業方法　実験	担当者名　菅原 正義	

教科概要	生物を構成する物質について実験を通して理解する。各栄養素は、消化・吸収され代謝されていくが、この反応過程の触媒が酵素であり、この酵素の性質を理解する。この実験の中で、化学実験の基本的手技を正しく身につけ、現象を化学的視点から考えることができることを目指す。
到達目標	生化学実験の基礎を身につける。得られた結果を、前期学修した生化学の視点から考察できるようにする。SDGsの目標 3、4 を達成する授業を目指す。

授業計画

1	生化学実験の狙いの説明と化学実験の基礎　【教科書 2 章】
2	酸・アルカリと緩衝液　【教科書 3 章】
3	糖の定性反応 【教科書 15 章】
4	糖の定量
5	クロマトグラフィによる緑葉中色素の分離
6	デンプンの消化 【教科書 4 章】
7	デンプンの消化 【教科書 4 章】
8	各種糖の酵母による代謝 【教科書 5 章】
9	各種糖の酵母による代謝 【教科書 5 章】
10	タンパク質の性質と消化 【教科書 7 章】
11	タンパク質の性質と消化 【教科書 7 章】
12	デオキシリボ核酸の抽出 【教科書 8 章】

評価方法	使用教科書等
実験参加とレポート提出により 50 点 レポート返却・持ち込みによる筆記試験により 50 点 合計 100 点 80点以上:A　65点以上:B　50点以上:C	イラスト栄養生化学実験 (東京教学社)

教科名 食品学実験	開講時期　前期	時間数(コマ数) 授業時間　24 コマ
授業方法　実験	担当者名　池津　直子	

教科概要	食品成分の実際を学び、食品学Ⅰ・Ⅱの内容を深めます。 献立作成や調理で使用頻度の高い食品を使って、観察、成分の分離・定性、有機酸の定量などを行います。 実験・実験室に慣れて安全な作業ができるように、実験室の使い方・器具の扱い方・試薬調整のしかた、実験報告書の書き方を確認します。
到達目標	・食品の特性を理解し、調理・食品加工に結びつけて考えることができる。 ・班でコミュニケーションをとりながら、実験を進めることができる。 ・実験室のルールに沿って、基本的な実験操作ができる。

授業計画

1 2	実験を行うにあたって シラバス説明・レポートの書き方・実験室と実験器具・実験室マップ作り 実験器具の取り扱い・濃度計算のしかた・試薬の調整など
3	食品・調味料のpH測定・酵素的褐変
4	食品の色調変化
5	食品成分の分離①クリーム　油脂の種類とエマルション
6	食品成分の分離②牛乳
7	食品成分の分離③豆乳
8	食品成分の分離④小麦粉
9	食品成分の分離⑤果物
10 11 12	有機酸の定量(中和滴定) ① 実験操作の確認と練習・試料と試薬の調整 ② 滴定操作 ③ データ集計 まとめ

評価方法	使用教科書等
レポート(出席状況・実験態度含む)50 点 期末試験(筆記試験)　50 点 計　100 点 80 点以上:A　65 点以上:B　50 点以上:C ただし、レポートの提出は必須	① Nブックス実験シリーズ食品学実験(建帛社) ② 栄養士・管理栄養士を目指す人の実験プライマリーガイド(化学同人) ③ 日本食品成分表(女子栄養大学)

教科名 食品加工学実習	開講時期　後期	時間数(コマ数) 授業時間　24 コマ
授業方法　調理実習	担当者名　武田 雅子	

教科概要	食品の加工や保存の技術が飛躍的に発達した現在であるが、「どのようにしてこれが造られたか」をきちんと知る栄養士は豊かな献立作成が可能になります。日常では完成された食品を「もとから造る」ことを通して、人間の食文化の多様性も感じてもらいたい。
到達目標	代表的な加工食品について、実習を通じて加工原理を把握するとともに基礎的な技術を習得する。同時に食、及び食材・食品への興味を広げ、食品の保存原理と食品加工の意義を考えることができる。

授業計画

1 ｜ 12	Ⅰ.穀類、芋類、豆類の加工 （ パン・こんにゃく・味噌　他 ） Ⅱ.果物、野菜の加工 （ ジャム・漬物 ） Ⅲ.肉の加工 （ ソーセージ ） Ⅳ.水産加工 （ かまぼこ・松前漬け　他 ） Ⅴ.乳類の加工 （ ﾊﾞﾀｰ・ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ｶｯﾃｰｼﾞﾁｰｽﾞ　他 ） Ⅵ.菓子類 （ あん　他 ）

評価方法	使用教科書等
レポート　30% 筆記試験　70% 80点以上:A　65点以上:B　50点以上:C	「第8版 作ってみよう加工食品」 仲尾 玲子、中川 裕子 著(学文社) 教材並びに参考図書 「N ブックス 新版調理学」 鈴野弘子 他 編著/建帛社 「調理と理論」 山崎清子 他 共著/同文書院

教科名 食品衛生学実験	開講時期　前期	時間数(コマ数) 授業時間　24 コマ
授業方法　実習	担当者名　西川　眞	

教科概要	前年度の講義内容を、実際の標本で確認する。 生物危害要因を主に、培養・増殖法、同定法、滅菌法、分類法を学ぶ。
到達目標	栄養士として 安全な食品のための衛生管理技術と、その科学的根拠が説明できる。 消費者が納得し、信頼する安全情報を、自ら発信できる。

授業計画

1-2	実験室の器具・器材の安全取扱いを学ぶ。酵母を染色、レポートを作成
3-4	真菌(カビ)を形態で分類する。毒素産生カビへの対策を提言する。
5-6*	空中落下細菌を測定する。
7-8*	落下細菌を形態分類し、対策を提言する。
9-10*	学生各人の体表付着菌を、検査する。
11-12*	結果を過去のデータと比較し、現状における衛生管理法を提言する。
13-14*	食品製造用水の水質(湧き水の細菌数と種類)を調べる。
15-16*	結果を分析し、水源の環境を推定し、とるべき対策をまとめる。
17-18*	耐熱性芽胞菌の増殖様式を考え、制御法を仮説化し、試行する。
19-20*	結果で仮説(加熱・冷却温度、保持時間)の有効性、改善点をまとめる。
21-22	卵の鮮度判定・食品害虫の同定などで実際的な安全管理法を提言する。
23-24	施設の衛生管理法を試し、結果で対策法をまとめ、提言する。全体総括
	(12 回・各回2コマ)

*器具滅菌、培地作成、検体処理を自ら実施、結果を判定、滅菌処理する
実験内容は、科学実験レポートの基本様式で作成し、提出する

評価方法	使用教科書等
期末試験60 点, レポート40点　計100点 80 点以上:A　65点以上:B　50 点以上:C	「新しい食品衛生実験」 西島・宮沢編 / 三共出版 ＋ 講師作成プリント

教科名 応用栄養学	開講時期　後期	時間数(コマ数) 授業時間　15 コマ
授業方法　講義・グループワーク 毎回授業開始時、復習テスト実施	担当者名　本宮 仁美	

教科概要	人の一生における各ライフステージの身体的・精神的な特徴を学んだ上で、対象者の栄養管理に必要な基礎知識を習得します。また、人の健康に関わる栄養士の役割や考え方について学びます。
到達目標	・各ライフステージにおける特徴と栄養学的な課題、適した栄養摂取方法や生活習慣について説明することができる。 ・ライフステージを考慮した上で、人の健康の維持・増進および疾病予防のための栄養士の役割について考えることができる。

授業計画

1	オリエンテーション、確認テスト	授業の概要、確認テスト実施
2	栄養ケア・マネジメント 成長・発達・加齢	栄養ケア・マネジメントの概要、栄養アセスメント　他 成長・発達・加齢の概念、身体的・精神的変化と栄養
3	妊娠期、授乳期①	生理的特徴(妊娠、母体の生理的変化　他)
4	妊娠期、授乳期②	栄養アセスメントと栄養ケア
5	新生児期、乳児期①	生理的特徴(発育、摂食・消化機能の発達　他)
6	新生児期、乳児期②	栄養アセスメントと栄養ケア、食物アレルギー
7	幼児期	生理的特徴、栄養アセスメントと栄養ケア
8 9	学童期・思春期	生理的特徴、栄養アセスメントと栄養ケア
10	成人期	生理的特徴、栄養アセスメントと栄養ケア
11	高齢期	生理的特徴、栄養アセスメントと栄養ケア
12	グループワーク	ライフステージのまとめ (高齢期までのリアクションペーパーを使用)
13	運動・スポーツと栄養	運動時の生理的特徴とエネルギー代謝、 運動と栄養ケア
14	環境と栄養	ストレスと栄養ケア、特殊環境と栄養ケア
15	まとめ、試験対策	ライフステージに伴う栄養士の役割、質疑応答

評価方法	使用教科書等
期末試験　80% リアクションペーパー　20% (グループワークのまとめ含む) 80 点以上:A　65 点以上:B　50 点以上:C	・栄養科学イラストレイテッド　応用栄養学(羊土社) ・日本人の食事摂取基準 2025 年版

教科名 応用栄養学実習	開講時期　後期	時間数(コマ数) 授業時間　24コマ
授業方法　講義、献立作成、調理実習	担当者名　竹中 僚子	

教科概要	ライフステージにおける疾病予防と健康な生活のために、対象別に栄養管理において注意しなければならない事項について実習を通して理解を深める。
到達目標	・ライフステージにおいて対象別に特性に沿った献立を作成することができる。 ・特性を考慮して献立を評価することができる。

授業計画

1・2	・授業概要説明 ・献立作成：幼児期、学童期、思春期対象特性に沿った食事のあり方、調理上の注意事項などを考慮した献立を作成 （以下、献立作成における方針は同じ） ・「授乳・離乳の支援ガイド2019年改訂版」を理解する	13・14	献立作成：　妊娠期、成人期、高齢期
3・4		15・16	実習⑤　学童期の食事 学童期前半と後半の発育と栄養上の特徴、学校給食について理解する
5・6	実習①　調乳　調乳法を理解する 実習②　離乳食Ⅰ　離乳初期の調理形態と食事の目安量を理解する	17・18	実習⑥　思春期の食事 生理的特性と栄養上の特徴、栄養関連の疾患と栄養ケアについて理解する
7・8	実習②　離乳食Ⅱ 離乳中期、後期、完了期の調理形態と食事の目安量を理解する	19・20	実習⑦　妊娠期の食事 ・妊娠期のエネルギーと栄養素の付加量を理解する ・過不足に注意が必要な栄養素や摂取を控えるべき食品を理解する
9・10	実習③　幼児期の食事 調理上の留意事項、食習慣の形成に重要な時期であることを理解する	21・22	実習⑨　成人期の食事 更年期の女性における栄養管理の留意点を理解する
11・12	実習④　幼児期の間食 間食の意義と与え方、間食に適する食品や間食例、食物アレルギーを理解する	23・24	実習⑩　高齢期の食事 心身機能の低下に伴う栄養上・調理上の特徴と要点を理解する

評価方法	使用教科書等
期末試験　60% レポート　40%　　合計100% 80点以上:A　65点以上:B　50点以上:C	「新編　応用栄養学実習－健康なライフステージのために－」 宮澤節子他編集 学建書院 「日本人の食事摂取基準2025年版」第一出版 前期「応用栄養学」使用教科書

教科名 臨床栄養学	開講時期　前期	時間数(コマ数) 授業時間　15 コマ
授業方法　講義	担当者名　伊藤　香代子	

教科概要	人体の構造と機能、疾病の成り立ちを理解し、疾病に対して栄養学的にどのように対応するかを学ぶ。
到達目標	食事は予防、治療の一環であることから、栄養士としてのかかわりと手段を学ぶ。また、自身の生活習慣を振り返る機会とし、疾病予防、健康寿命の延伸について考える。

授業計画

1	栄養ケアと栄養マネジメント	9	呼吸器系疾患
2	代謝疾患・栄養障害	10	運動器疾患 血液・造血器系疾患
3	糖尿病食品交換表	11	免疫・アレルギー系疾患 感染症
4	消化管疾患	12	がんとターミナルケア 周術期の管理
5	循環器系疾患 肝・胆・膵疾患	13	クリティカルケア 摂食機能障害
6	腎・尿路系疾患	14	障害者に対するケア 小児疾患
7	腎臓病食品交換表	15	妊産婦疾患 高齢期疾患
8	内分泌系疾患 神経・精神系疾患		

評価方法	使用教科書等
・期末試験 100 点 80点以上:A　65点以上:B　50点以上:C	臨床栄養学　疾患別編 糖尿病食事療法のための食品交換表 腎臓病食品交換表

教科名 臨床栄養学実習	開講時期　後期	時間数(コマ数) 授業時間　24 コマ
授業方法　講義・実習	担当者名　伊藤　香代子	

教科概要	疾病治療のためのよりよい治療食と食事療法のあり方を学習する。
到達目標	食事療法、献立作成を学び、疾病治療に対する食事の重要性を理解して、その実際を実習する。

授業計画

1	一般治療食(常食)献立作成	7	蛋白質コントロール食献立作成
2	調理実習	8	調理実習
3	一般治療食(軟菜食)献立作成	9	脂質コントロール食献立作成
4	調理実習	10	調理実習
5	エネルギーコントロール食献立作成	11	嚥下困難食献立作成
6	調理実習	12	調理実習

評価方法	使用教科書等
期末試験　80 点 献立作成、実習レポート 20 点 80点以上:A　65点以上:B　50点以上:C	栄養食事療法の実際 日本食品成分表 糖尿病食事療法のための食品交換表 腎臓病食品交換表

教科名 栄養指導論実習	開講時期　通年	時間数(コマ数) 授業時間　46 コマ
授業方法　講義・演習	担当者名　川上　紗恵	

教科概要	栄養指導論の理論的知識をベースとし、この実習では実践的な学習をすすめます。食生活上に関する習慣・課題は個人(対象集団)で非常に異なり、またそれぞれの問題点は気づきにくい上に改善は容易ではありません。そこにどのように栄養士として関わるか、実習で学びます。
到達目標	①対象者の背景や経緯、課題を想像することができる ②正しい情報収集を行い、対象者にあった情報を選択できる ③対象者に寄り添った栄養教育計画を立てることができる

授業計画

1	オリエンテーション 【Ⅰ自分自身への栄養教育の実施】 自分について分析	13	栄養教育計画の作成② 媒体作成
2	シナリオ作成	14	栄養教育計画の作成③ 媒体作成
3	シナリオ作成 栄養教育の実施(ロールプレイ)、まとめ	15	リハーサル
4	【Ⅱ　青年期を対象とした個別栄養教育】 情報収集について	16	媒体作成
5	アンケートの作成	17	栄養教育の実施(ロールプレイ) まとめ
6	栄養教育計画の作成①	18	【Ⅳ　各ライフステージへの情報提供】 ライフステージの特徴まとめ、お弁当について
7	栄養教育計画の作成② 媒体の作成	19	お弁当の考案
8	栄養教育計画の作成③ 媒体の作成	20	試作①
9	リハーサル 栄養教育計画の見直し	21	手直し、媒体作成
10	指導実施、まとめ	22	試作②、媒体作成
11	【Ⅲ　集団を対象とした栄養教育】 幼児期、学童期、思春期、成人期、高齢期 集団指導について	23	プレゼン発表 まとめ、悠和祭へ向けての説明
12	資料から問題点を明確にする 栄養教育計画の作成①		

評価方法	使用教科書等
レポート・媒体・発表　等 Ⅰ～Ⅳ　70点、 期末試験(1回) 30点　合計100点 ※出席状況、その他提出物は加点対象 80点以上:A　65点以上:B　50点以上:C	健康・栄養科学シリーズ　栄養教育論 日本人の食事摂取基準 2025 年版 USB メモリー

教科名 公衆栄養学	開講時期　後期	時間数(コマ数) 授業時間　15コマ
授業方法　講義	担当者名　川上 紗恵	

教科概要	人々が健康を維持・増進し、疾病を予防するために、地域や国でどのような取組みが行われているか、その仕組みを学びます。 あわせて、私たちの大先輩たちがどのように地域や国の健康を支えてきたのか、歴史や制度、また世界にも目を向け、幅広い視点で栄養士の役割を考えます。
到達目標	①身近な健康教育活動に興味を持つことができる ②広い視野で栄養士の役割を考えることができる

授業計画

1	公衆栄養学の概念・歴史	公衆栄養学とはなにか？ 公衆栄養学の歴史
2	管理栄養士・栄養士制度	栄養士法、栄養士の沿革や職業倫理、 栄養士の働くフィールド
3	公衆栄養関連法規	地域保健法、健康増進法、食育基本法、そのほかの法律
4	国が進める政策と指針やツール	健康増進計画、食育推進基本計画、食生活指針、食事バランスガイド等
5	国民健康・栄養調査	調査の内容・方法、栄養疫学
6	〃	結果から見る日本の現状
7	日本や世界の食環境	フードバランスシート、食料自給率、食品ロス
8	日本の食文化について考える	和食、行事食、郷土料理について 食文化の継承とは？　レポート①
9	公衆栄養活動の実際	長岡市の公衆栄養活動の取組、多職種との関り
10	〃	〃　レポート②
11	諸外国の健康課題、公衆栄養活動	先進国、開発途上国の現状と課題、国際機関について、各国の栄養士養成制度
12	公衆栄養マネジメント	よりよい公衆栄養活動にするためのポイント、住民参加について
13	公衆栄養プログラムの展開	地域特性、ライフステージに合わせた公衆栄養活動について
14	日本の公衆栄養活動について	1つの都道府県に着目し、公衆栄養活動について調べる
15	〃	〃　レポート③

評価方法	使用教科書等
期末試験　70% 提出物　30%(レポート①～③) 80点以上:A　65点以上:B　50点以上:C	サクセス管理栄養士・栄養士養成講座 公衆栄養学(第一出版)

教科名 調理実習Ⅱ（中国料理）	開講時期 2 年次　通年	時間数（コマ数） 授業時間　　20 コマ
授業方法　　実習	担当者名　天野 浩明	

教科概要	・1 年次の応用料理や斬新料理。 ・盛り付け、飾りつけの応用。
到達目標	1年次に学んできたことを更に伸ばし、応用できるよう力をつけ 社会に出て力を発揮できる栄養士を目指す。

授業計画

1	① 酢豚（糖醋肉塊（たんつうろうくわい））　②中華風コーンスープ（玉米羹湯（ゆうみいごんたん）） ③口溶け良いアンニン豆腐（杏仁豆腐（しんれんどうふう））
2	① キャベツと豚肉の薄切り甘味噌炒め（回鍋肉片（ふぇいごうろうぴぇん）） ② ザーサイと豆腐のスープ（搾菜豆腐湯（ざあつぁいとうふうたん）） ③ 中国風クッキー（杏仁酥（しんれんすう））
3	① 豚の角煮（東坡肉（とんぽうろう））　②ホイカツ（荷葉夾子（ほういぇじゃず）） ② 冷たいクラゲの和え物（涼拌海蜇皮（りゃんばんはいじょぴい））
4	① 揚げ春巻き（炸春捲（ざあしゅんじゅぁん）） ② 茹で豚バラスライスのニンニクソースかけ（雲白肉片（ゆんぱいろうぴぇん）） ③ 五目チャーハン（什錦炒飯（しいちんちゃおはん））
5	① 茹で鶏の四川風胡麻ソース（棒々鶏（ばんばんじい）） ② 焼きビーフン（炒米粉（ちゃみいふぇん）） ③ エッグタルト（酥皮鶏蛋撻（すうぴいじいたんた））
6	① 焼き餃子（鍋貼餃子（ごうてぇいちゃおず）） ② 五目焼きそば、おこげ添え（什錦炒麺（しいちんちゃおみぇん）） ③ 玉子スープ（蛋花湯（たんほぁたん））
7	① 肉シューマイ（鮮肉焼売（しぇんろうしゃおまい）） ② 小海老のチリソース煮（干焼蝦仁（がんしゃおしゃれん）） ③ マンゴープリン（芒果凍布甸（まんごうどんぷうでぃん））
8	① スープ入り饅頭（小籠包子（しょうろんぱおず）） ② イカの花切り辛子炒め（公爆魷花（こんばおゆいほわ）） ③ 酸っぱくて辛いスープ（酸辣湯（さんらあたん））
9	① バジル炒めご飯目玉焼きのせ（ガパオライス）タイ料理 ② 生春巻き（ゴイ・クオン）ベトナム料理 ③ タピオカ入りココナッツミルク（椰汁西米露（やじいしいみいるう））
10	定期試験　焼き餃子（鍋貼餃子（ごうてぇいちゃおず））

評価方法	使用教科書等
実習ノート 40 点（実習ノートの提出は必須） 実技試験　60 点　　合計 100 点 ＊日本・西洋（製菓）・中国の成績を総合的に判断 80 点以上:A、65 点以上:B、50 点以上:C	なし

教科名 調理実習Ⅱ（西洋料理・製菓）	開講時期 2年次　通年	時間数（コマ数） 授業時間　20 コマ
授業方法　実習	担当者名　小見　優里	

教科概要	調理実習Ⅱの西洋料理・製菓では、現場で活用できるメニューを中心に調理実習を行います。食べる人のことを考えながら切ったり、加熱したり1つ1つ丁寧に作業します。 季節を感じる食材を使って、見て楽しい、食べて美味しい料理を作りましょう。
到達目標	調理作業を決められた時間の中で効率よく行えるように、頭の中で手順を構成出来るようになりましょう。お菓子作りでは基本的なメニューの作業手順を習得します。

授業計画

1	【春野菜を使った料理】ポタージュの基本 ミキサーの使い方、クッキーの作り方 ・春キャベツのツナサラダ ・じゃがいものポタージュ ・きのこのミルクリゾット ・スノーボールクッキー	6	【ハロウィンメニュー】 チキンの焼き方、カラメルソースの作り方 蒸し焼きについて ・チキンソテー ・かぼちゃスープ ・紫キャベツのハロウィンサラダ ・かぼちゃプリン
2	【イタリア料理を作ろう】 かき卵の復習、パンの発酵を学ぶ ・イタリア風かき卵スープ ・豚肉のピカタ、キャロットラペ ・フォカッチャ	7	【冬野菜を使った料理】 マリネの基本、共立て法の生地 ・クラムチャウダー ・かぶとサーモンのマリネサラダ ・フルーツデコレーションケーキ
3	【卵の特性を生かした料理を学ぶ】 温泉卵の作り方、ゼラチンの扱い方 ・シーザーサラダ　・野菜のスープ ・デミグラスソースのオムライス ・パンナコッタ	8	【クリスマスメニュー】 ・ペンネ・アラビアータ ・コールスローサラダ（試験課題） ・チキンナゲット（試験課題） ・生チョコレートケーキ
4	【小麦粉の特性を生かして料理とお菓子を作る】 ホワイトソースの作り方① パウンドケーキの基本的な作り方 ・いかのサラダ・ホワイトソースハムカツ ・パウンドケーキ	9	【後期期末試験】 ・コールスローサラダ ・チキンナゲット
5	【夏野菜を使った料理】 ホワイトソースの作り方②、ゼラチンの復習 ・夏野菜のごちそうサラダ ・ミートドリア ・グレープフルーツゼリー	10	【卒業おめでとうメニュー】 ・前菜3種盛り ・ニョッキ ・スープ ・トライフルパフェ

評価方法	使用教科書等
実習ノート 40 点（実習ノートの提出は必須） 実技試験　60 点　　合計 100 点 ＊日本・西洋（製菓）・中国の成績を総合的に判断 80 点以上:A、65 点以上:B、50 点以上:C	各回のメニューに応じたレシピ

教科名 調理実習Ⅱ（日本）	開講時期 2年次　通年	時間数（コマ数） 授業時間　　20 コマ
授業方法　　実習	担当者名　　横山　未咲	

教科概要	・1年次に学んだ料理の応用。 ・旬の食材を使い、現場でも活かせる技術や知識を身につける。
到達目標	・基本的技術、知識を身につけ、材料を無駄なく使いきる料理を作れるようになる。 ・決められた時間内での調理、効率的な作業を身につける。 ・一人分の適正量を知り、丁寧に盛り付ける。

授業計画

1	・長岡赤飯 ・春野菜の吸い物 ・笹団子 ・琥珀糖	6	・稲荷寿司 ・手まり寿司 ・八幡巻き ・菊花蕪 ・わらび餅
2	・鯵の南蛮漬け ・大根とツナのサラダ ・沢煮椀 ・水羊羹	7	・秋刀魚の炊き込みご飯 ・鶏の治部煮 ・胡瓜と若布の酢の物 ・丸十のレモン煮 ・どら焼き
3	・漬けマグロのあられ丼 ・翡翠茄子 ・海老真丈の吸い物	8	・里芋饅頭 ・菊花和え ・かぼちゃのいとこ煮 ・芋羊羹
4	・鮭の信州蒸し ・干瓢のきんぴら ・筑前煮 ・包丁研ぎ	9	・烏賊飯 ・烏賊ゲソの肝焼き、卵の素 ・信田煮 ・栗金団
5	・冷やしそうめん ・天麩羅、かわり揚げ ・抹茶のくず練り ・稲荷寿司仕込み	10	後期期末試験 ・胡瓜と若布の酢の物 ・筑前煮 通常授業 ・しめ卵のすまし汁 ・おはぎ

評価方法	使用教科書等
実習ノート 40 点（実習ノートの提出は必須） 実技試験　60 点　　合計 100 点 ＊日本・西洋（製菓）・中国の成績を総合的に判断 80 点以上:A、65 点以上:B、50 点以上:C	各回のメニューに応じたレシピ

教科名 給食実務論実習	開講時期　前期	時間数(コマ数) 授業時間　30 コマ
授業方法　講義・実習	担当者名　小玉　千翔	

教科概要	給食計画論・給食実務論で学んだ給食運営の基本をもとに、事業所給食を想定し校内での給食提供サービスを実施し、栄養士が行う一連の給食業務を習得する。自らが調理、提供する給食や喫食者の声から達成感や喜び、栄養士として働くことへのやりがいを感じてほしい。
到達目標	① 大量調理の特性を理解することができる ② 大量調理施設衛生管理マニュアルに沿った行動ができる ③ コミュニケーションをとりながら作業をすることができる ④ 帳簿をまとめることができる

授業計画

1	オリエンテーション(給食実習の進め方、評価方法について)、献立の最終調整	
2～4	試作に向けての準備(作り方、盛り付け方、皿の選定、衛生管理等を確認)	
5・6	試作(味、分量、彩り、食器、作業工程の確認)	
7・8	試作後のまとめ(献立の調整、作業指示・作業工程の見直し)	
9・10	作業指示書、作業工程表の作成	
11・12	発注書の作成・業者への発注	
13	実務実習中の作業の最終確認(衛生管理、食数、喫食サービス、課題　等)	
14～22	実務実習	HACCP に基づいた衛生管理のもと、作業工程に沿って大量調理を行う。 ・ミーティング(衛生面、体調面のチェック、作業工程の確認、食数確認等) ・検収 ・下処理、調理、盛り付け、配膳、提供 ・洗浄、清掃 ・残菜調査 ・設定課題の調査 ・アレルギー時の対応方法 ・アンケートの実施
23・24	帳簿作成(栄養出納表、原価計算　等)、実務実習の評価(計画と実際の違い) 栄養指導計画、媒体の作成	
25～27	保護者給食試食会準備、当日	
28～30	発表準備、発表	

評価方法	使用教科書等
レポート ファイル 実務実習　70% 期末試験　30% 合　計　100% 80点以上:A　65点以上:B　50点以上:C	給食の運営管理　実習テキスト (第一出版) テキストブックシリーズ　給食経営管理論(第一出版)

教科名 校外実習	開講時期 2年次　後期	時間数(コマ数) 授業時間　45コマ
授業方法　実習	担当者名 校外実習先指導担当者　本宮　仁美	

教科概要	知識や技術を身に付ける中で、百聞は一見にしかず。実際の現場で業務を体験してもらい、これから取り組むべき自分自身の課題を明らかにすることや、科目同士の重なり・関連性を感じてほしい。校外実習での経験が自分を大きく成長させるものとなるように、丁寧に準備を進めます。
到達目標	①栄養士の行う一連の給食運営業務を把握することができる ②栄養士が多職種と関わりながら仕事をしていることがわかる ③実習の中で関わる方とコミュニケーションをとることができる。 　また、コミュニケーションの重要性を理解することができる

授業計画

事前指導:　校外実習の目的、心構えについて
自らの課題の設定
実習先への挨拶(電話)
校外実習ノートの作成
交通手段の確認
持ち物や注意事項の確認　等

実　習　:　病院または福祉施設で10日間(68 時間以上)の実習を行う

事後指導:　実習の振り返り
課題のまとめ
実習報告会の発表資料の作成
実習報告会での発表
まとめ

評価方法	使用教科書等
①実習評価票　50% 　(実習先の評価となります) ②校外実習ノート(報告会のまとめ含む) 　50%(校内での評価となります) ①②を合計して100点満点で評価を出します。 80 点以上Ａ　65 点以上Ｂ　50点以下Ｃ	校外実習ノート テキストブックシリーズ　給食経営管理論 (第一出版)　等