

授業科目	* 応用栄養学実習 (A クラス)				単位	1		
履 修	必修	関連資格	栄養士 管理栄養士 栄教一種免		ナンバリング	NT22102J		
開講年次	3 年	開講時期	後期	該当DP	DP1-2 DP2-1 DP3-1 DP4-1 DP4-2 DP5-1			
担当教員	天本 理恵							
授業概要	<p>本実習では、「応用栄養学 1・2」で習得した知識と栄養学実習で習得した栄養管理(栄養マネジメント)の実習を基に、ライフステージ別の生理・生化学的、栄養学的特徴にあわせた、栄養アセスメントのポイントや、食事摂取基準を活用しての栄養管理の立案方法について解説する。さらには調理実習を通してライフステージの栄養管理に必要な調理手法、技術を修得させる。</p> <p>また、「運動・環境と栄養」で修得した知識を基に、スポーツ・特殊環境下における人体の生理的特徴に配慮した栄養管理・献立の立案方法について解説する。</p>							
学生が達成すべき行動目標	<p>1. ライフステージ別の対象者それぞれの食事摂取状況や心理・環境要因、身体計測値などの栄養アセスメントが理解でき、食事摂取基準を使用して献立の立案を含めた総合的な栄養管理ができる (DP1-2,DP2-1,DP3-1,DP4-1,DP5-1)。</p> <p>2. ライフステージ別の特性に応じた献立に基づいて実習を行う中で、調理上の留意点を理解し、必要な調理技術を習得することができる(例 調乳、離乳食作成等) (DP1-2,DP2-1,DP3-1,DP4-1,DP4-2,DP5-1)。</p> <p>3. 競技種目別のアスリートの栄養管理について理解し、それに必要な献立作成、栄養補給法の立案ができる。(DP1-2,DP2-1,DP3-1,DP4-1,DP5-1)。</p> <p>4. 特殊環境下で働く人々の栄養管理について理解し、それに必要な献立作成、栄養補給法の立案ができる (DP1-2,DP2-1,DP3-1,DP4-1,DP5-1)。</p>							
達成度評価								
評価と評価割合／ 評価方法	試験	小テスト	レポート	発表(口頭、プレゼンテーション)	レポート外の提出物	その他	合計	備考
総合評価割合	60	0	0	0	*1 30	*2 10	100	*1 各栄養管理に関する課題 *2 調理・実技評価
知識・理解 (DP1-1)								
知識・理解 (DP1-2)	20				5		25	
知識・理解 (DP1-3)								
知識・理解 (DP1-4)								
思考・判断 (DP2-1)	40				10		50	
思考・判断 (DP2-2)								
関心・意欲 (DP3-1)					5		5	
関心・意欲 (DP3-2)								
態度 (DP4-1)					5		5	
態度 (DP4-2)					5	5	10	
態度 (DP4-3)								
技能・表現 (DP5-1)						5	5	
技能・表現 (DP5-2)								
技能・表現 (DP5-3)								
具体的な達成の目安								
理想的レベル				標準的なレベル				

<p>標準的レベル1～4の全てを達成したうえで、知識に関しては、対象者をより詳細にアセスメントでき、個々人のライフスタイルに合わせた、最適な栄養管理ができる。かつ、栄養指導にも結び付けることができる。また、献立の立案および調理に関しては、高度な技術を身につけ、対象者の特性に合わせた食事の展開ができる。→全てのライフステージ、アスリート、特殊環境下の勤労者の特性に合わせた、適切な栄養管理を設計、実施できる。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ライフステージ別の対象者それぞれの食事摂取状況や心理・環境要因、身体計測値などの栄養アセスメントが理解でき、食事摂取基準を使用しての献立の立案を含めた総合的な栄養管理ができる。 2. ライフステージ別の特性に応じた献立に基づいて実習を行う中で、調理上の留意点を理解し、必要な調理技術を習得することができる(例 調乳、離乳食作製等)。 3. 競技種目別のアスリートの栄養管理について理解し、それに必要な献立作成、栄養補給法の立案ができる。 4. 特殊環境下で働く人々の栄養管理について理解し、それに必要な献立作成
--	---

授業計画

進行	テーマ・講義内容	授業の運営方法	学習課題(予習・復習)	予習・復習時間(分)
1	<p>栄養と健康、成人期の栄養管理 栄養管理を行う際の基本的な演習および 栄養管理を行う際に必要な食品成分表の知識 について概説する。</p>	講義・演習	<p>予習:これまでに修得してきた栄養管理に関する理論の復習をしておく。食事計画についての復習および食品成分表について理解しておく。 復習:演習内容の復習を行う。栄養価算定に関する課題を課す。</p>	予習 60分 復習 120分
2	<p>青年期の栄養管理 青年期の栄養管理の概要について解説し、調理実習を行う。</p>	講義・実習	<p>予習:テーマに関して教科書を読む。成人期の食事摂取基準の復習をする。 復習:ポイントをノートやスライドにまとめる。</p>	予習 30分 復習 15分
3	<p>成人期・更年期の栄養管理 成人期の食事摂取基準・栄養管理の方法 食品構成の作成手順等について解説し、その演習を行う。</p>	講義・演習	<p>予習:テーマに関して教科書を読む。成人期の食事摂取基準の復習をする。 復習:ポイントをノートやスライドにまとめる。演習内容を復習する。成人期の栄養管理、食品構成等の課題を課す。</p>	予習 30分 復習 60分
4	<p>母性(妊娠・授乳期)の栄養管理 妊娠・授乳期の特性、母乳分泌と栄養、妊娠・授乳期の食事摂取基準、母性の栄養管理について解説し、その演習を行う。</p>	講義・演習	<p>予習:テーマに関して教科書を読む。妊娠・授乳期の食事摂取基準の復習をする。 復習:ポイントをノートやスライドにまとめる。演習内容を復習する。母性の栄養管理に関して課題を課すので、その課題をきちんとこなす。</p>	予習 30分 復習 180分
5	<p>母性(妊娠・授乳期)の栄養管理 妊娠期の食事、妊娠高血圧症候群食 わり食、授乳期食等を作製する。</p>	講義・実習	<p>予習:テーマに関して教科書を読む。母性の食事摂取基準の復習をする。 復習:ポイントをノートやスライドにまとめる。実習内容を復習する。</p>	予習 30分 復習 15分
6	<p>乳児期の栄養管理 乳児期の食事摂取基準 母乳・人工栄養、調乳、消毒等について解説し、調乳作業を行う。</p>	講義・実習	<p>予習:テーマに関して教科書を読む。乳児期の食事摂取基準の復習をする。 復習:ポイントをノートやスライドにまとめる。実習内容を復習する。</p>	予習 30分 復習 15分

7	離乳期の栄養管理 離乳の必要性、授乳・離乳支援ガイドについて解説し、離乳食を作製する。	講義・実習	予習：テーマに関して教科書を読む。授乳・離乳支援ガイドを読む。復習：ポイントをノートやスライドにまとめる。実習内容を復習する。	予習 30分 復習 15分
8	幼児期の栄養管理 幼児期の栄養の特性、幼児期の食事摂取基準 食物アレルギー、保育所給食 間食について解説し、幼児食、食物アレルギー食品除去食、間食を作製する。	講義・実習	予習：テーマに関して教科書を読む。幼児期の食事摂取基準の復習をする。食物アレルギーについて復習する。復習：ポイントをノートやスライドにまとめる。実習内容を復習する。	予習 30分 復習 15分
9	学童期・思春期の栄養管理 学童期、思春期の栄養特性、食事摂取基準 学校給食について解説し、学童期食（給食）をおよび間食を作製する。	講義・実習	予習：テーマに関して教科書を読む。復習：ポイントをノートやスライドにまとめる。実習内容を復習する。	予習 30分 復習 15分
10	・ライフステージ別の栄養管理 食事摂取基準を活用して、各ライフステージの対象者の栄養管理を行う。 ・保健食（成人期の栄養管理） 糖尿病食品交換表の活用（保健食への応用） 保健食バイキングの説明を行い、自己のエネルギー必要量に合わせた食事量の設定を行う。	講義・演習	予習：食品交換表の活用法を理解しておく。復習：演習内容の復習を行う。ライフステージ別の栄養管理に関する課題を課すので、その課題をきちんとこなす。	予習 30分 復習 300分
11	高齢期の栄養管理 高齢期の特性、食事摂取基準、消化吸収機能および嚥下・咀嚼障害等について解説する。 高齢者ソフト食について概説し、ソフト食を作製する。	講義・実習	予習：テーマに関して教科書を読む。復習：ポイントをノートやスライドにまとめる。実習内容を復習する。	予習 30分 復習 15分
12	保健食バイキング（成人期の栄養管理） バイキング献立の調理を行う。自己のエネルギー消費量に合わせた、食事の単位選択を行う。適切な食の選択力を身につける。	講義・実習	予習：テーマに関して復習しておく。復習：ポイントをノートやスライドにまとめる。実習内容を復習する。	予習 15分 復習 15分
13	スポーツ・特殊環境（労働）栄養管理（演習） アスリートの栄養補給法、特殊環境下の栄養補給方法について解説する。	講義・演習	予習：テーマに関して教科書を読む。復習：ポイントをノートやスライドにまとめる。実習内容を復習する。スポーツ、特殊環境下における栄養管理についての課題を課すので、その課題をきちんとこなす。	予習 30分 復習 120分
14	ライフステージ別日常食献立の実習（1） 食品構成 ライフステージ別の栄養管理・献立作成、個人調理（半数：前半調理班）およびその評価を行う。	実習・演習	予習：ライフステージの栄養管理について総まとめをする。作製した献立を試作してみる。復習：ライフステージの栄養管理について総まとめをする。	予習 30～120分 復習 60分
15	ライフステージ別日常食献立の実習（2） 食品構成 ライフステージ別の栄養管理・献立作成、個人調理（半数：後半調理班）およびその評価を行う。	実習・演習	予習：ライフステージの栄養管理について総まとめをする。作製した献立を試作してみる。復習：ライフステージの栄養管理について総まとめをする。	予習 30～120分 復習 60分

16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
理解に必要な予備知識や技能	<p>「応用栄養学 1、2」で修得した知識と、同期開講されている「運動・環境と栄養」の知識が必要になる。また、各ライフステージに特有の疾患に関しては、「栄養治療学 1、2」の知識が要求される。調理実習では、調理や食品に関する基本的な知識も必要になってくるので、調理学や食品学を復習してください。</p>			
テキスト	<ul style="list-style-type: none"> ・渡邊早苗ら編:「これからの応用栄養学演習・実習－栄養ケアプランと食事計画・供食」朝倉書店 ・「厚生労働省策定 日本人の食事摂取基準 2015年版」第一出版 K.K ・「食品成分表 2015年」女子栄養大学出版部 ・「糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版」日本糖尿病協会・文光堂 <p>必要に応じて参考資料および献立とパワーポイントの資料を配布する。</p>			
参考図書・教材／データベース・雑誌等の紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・イラスト応用栄養学 東京教学社（応用栄養学で使用している教科書） ・「栄養ケア・マネジメント 基礎と概念」木戸康博・小倉嘉夫・真鍋祐之編 医歯薬出版株式会社 ・「食事摂取基準 理論と活用」第2版 鈴木 公・木戸康博編 医歯薬出版株式会社 ・妊産婦のための食生活指針 厚生労働省 ・授乳・離乳支援ガイド 厚生労働省 ・乳児用調整粉乳の安全な調乳、保存及び取扱いに関するガイドライン(WHO/UNICEF) 厚生労働省 ・食物アレルギー栄養指導の手引き 厚生労働省 ・学校給食摂取基準 文部科学省 			

授業以外の学習方法・受講生へのメッセージ	本実習を通して、対象者の特性を明確に捉え、適切な栄養管理(栄養学的配慮がなされた献立作成、栄養計画そして調理等)が出来るようになって欲しいと思います。食品にも常に興味を持ち、実際に目でみて食して欲しいですし、旬の素材やその調理方法に関しても、図書などの様々な媒体を利用して知っておいて欲しいと思います。授業以外の学習方法ですが、この実習は課題を多く課します。それらの課題を、教科書、参考書を参考にまじめに取り組んで下さい。課題をこなす中で、各ライフステージに必要な栄養管理についての理解につながっていくと思って
達成度評価に関するコメント	試験、課題、調理の内容に関しては、実習の中で指示します。