

授業科目 栄養学実習			科目コード番号	
【担当教員名】 荒井富佐子	対象学年	2	対象学科	栄養
	開講時期	後期	必修・選択	必修
	単位数	1	時間数	45
【概要及び学習目標】				
<p><概要></p> <p>「栄養学」で学んだ各ライフステージ別、各種スポーツ等その他における栄養の特性を理解し、対象に応じた食事計画及び献立作成と調理実習をグループ別を実施する。</p> <p><学習目標></p> <p>各ライフステージ別及び各種スポーツ等における栄養の特性を理解し、対象に応じた食事計画及び献立作成と調理、評価等、栄養指導を行う際の具体的な実践力を養うことを目標とする。</p>				
回数	学習の主題	学習内容		学習方法
1～2	大学生（私）の食事計画	1) 栄養所要量より、大学生の給与目標栄養量を調べ、さらに食品構成表を使用して献立作成をする（個別） 2) 次回実習の主題について、栄養所要量より給与目標栄養量を調べ、食品構成表を使用して献立作成をする（グループ別）		講義・演習
3～4	母性の栄養と食事計画	1) 前回、作成した献立中一部をグループ別に調理実習を行う 2) 実習後、献立、調理方法、でき上がり等について検討を加え、対象の食事計画に適しているか評価をする 3) 2)の結果をまとめ、1週間以内にレポートを提出する 4) 次回実習の主題について、栄養所要量より給与目標栄養量を調べ食品構成表を使用して献立作成をする（グループ別）		実習・演習
5～7	乳幼児期の栄養と食事計画	1) 離乳食のすすめ方と献立作成 以下、3～4—1) 2) 3) 4)を実施する		講義・演習 実習・演習
8～9	学童期の栄養と食事計画			同上
10～11	高齢者の栄養と食事計画			同上
12～13	スポーツ従事者の栄養と食事計画			同上
14	テスト			実習
【評価方法】 出席状況、学習態度、レポート、テスト等から総合的に評価する。				
【履修上の留意点】				

【使用図書】				
教科書・参考書等	書名等	著者名	発行所	発行年・価格・その他
教科書	[応用栄養学] 栄養学各論(材・エッセイズ)	江指隆年、中嶋洋子	同文書院	H14 (2400円)
参考書	五訂 食品成分表 第六次改訂 日本人の栄養所要量 —食事摂取基準—	科学技術庁資源調査会編 健康・栄養情報研究会	第一出版 第一出版	H.13 H.11
その他 (プリント等)	随時、プリントを使用			