

授業コード	ナンバリング	開講時期	単位
2210	LD5PE202	2024年度後期	1単位
科目名	栄養指導論実習Ⅰ		
担当教員	飯田 晃朝		
資格・免許との関連	栄養士免許取得のための必修科目、ピアヘルパーの選択必修科目		
学修内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「栄養指導論Ⅰ」で学んだ内容を理解して、栄養指導の内容に沿った献立作成の仕方を学ぶ。 2. 「栄養指導論Ⅰ」で学んだ内容を理解して、献立作成に必要な知識と技術を学ぶ。 3. 学んだ栄養指導と献立作成に関する内容を活用し、自らで献立を作成し、評価する。 4. 栄養価計算の方法を学び、作成した献立の栄養価計算を行う。 		
学修成果・到達目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「日本人の食事摂取基準」、食品構成を理解し、「日本食品標準成分表」を活用して、対象者に合った献立を作成することができる。 2. 「日本食品標準成分表」の使い方を理解し、パソコンを使用して栄養価計算をすることができる。 3. 「食事バランスガイド」を理解し、作成した献立の評価に活用することができる。 		
授業計画		事前学修及び必要時間	事後学修及び必要時間
第1回	オリエンテーション 栄養アセスメントの概論	「栄養指導論Ⅰ」の内容を復習と理解し、栄養アセスメントについて予習を行う。(0.5時間)	栄養アセスメントについて学んだ内容を復習整理する。(0.5時間)
第2回	「食事バランスガイド」の活用方法について	「栄養指導論Ⅰ」の内容を理解し、「食事バランスガイド」について予習を行う。(0.5時間)	食事バランスガイドについて学んだ内容を復習整理する。(0.5時間)
第3回	推定エネルギー必要量の算出方法について	「栄養指導論Ⅰ」の内容を理解し、栄養アセスメントの方法について予習を行う。(0.5時間)	推定エネルギー必要量の算出方法について学んだ内容を復習整理する。(0.5時間)
第4回	無作為抽出法による「国民健康・栄養調査」の調査結果を考慮した、献立作成における「日本人の食事摂取基準」の活用方法について	無作為抽出法による「国民健康・栄養調査」の最新の調査内容と調査結果と「日本人の食事摂取基準」について予習を行う。(0.5時間)	「日本人の食事摂取基準」について学んだ内容を復習整理する。(0.5時間)
第5回	「日本人の食事摂取基準」を用いた個人とデータにバラツキがある集団に対する栄養価の評価方法について	「日本人の食事摂取基準」について理解しておく。(0.5時間)	「日本人の食事摂取基準」を用いて、課題献立の個人とデータにバラツキがある集団の栄養価の評価を行う。(0.5時間)
第6回	献立作成における「日本食品標準成分表」の活用方法について	「日本食品標準成分表」について予習を行う。(0.5時間)	「日本食品標準成分表」について学んだ内容を復習整理する。(0.5時間)
第7回	献立作成における「日本食品標準成分表」を用いた栄養価計算の仕方について	「日本食品標準成分表」について理解しておく。(0.5時間)	「日本食品標準成分表」を用いて、課題献立の栄養価計算を行う。(0.5時間)
第8回	献立作成における食品構成の活用方法と「食品構成表」と「加重平均成分表」の作成方法について	食品構成について予習を行う。(0.5時間)	「日本食品標準成分表」を用いて、課題献立の「食品構成表」と「加重平均成分表」を作成する。(0.5時間)
第9回	献立作成におけるエネルギー比率による評価方法について	「栄養指導論Ⅰ」のエネルギー比率等の評価方法について予習を行う。(0.5時間)	エネルギー比率等により、課題献立の評価を行う。(0.5時間)
第10回	秤量実習による食品構成の理解と「食品構成表」を使用した献立作成について	食品構成について予習を行う。(0.5時間)	秤量実習について、課題を作成し提出する。(0.5時間)

第11回	1日の献立作成について	献立作成について予習を行う。(0.5時間)	対象者への栄養指導の内容に沿った、1日の献立を作成する。(0.5時間)	
第12回	作成した献立の確認と評価	予定献立、食品構成、栄養価計算を作成する。(0.5時間)	作成した献立の評価、食品構成の作成、栄養価計算を実施する。(0.5時間)	
第13回	パソコンによる栄養価計算の仕方	「情報処理演習」等でパソコンの使用方法について予習を行う。(0.5時間)	パソコンを用いて、作成した献立の栄養価計算を行う。(0.5時間)	
第14回	作成した献立の修正と修正後の評価	1日の献立の評価方法について予習を行う。(0.5時間)	作成した献立の評価、訂正を行う。(0.5時間)	
第15回	まとめとふりかえり 対象者の栄養指導案に沿った1日の献立の完成確認試験	1日の献立作成を完成させる。(0.5時間)	学んだ内容を復習整理する。(0.5時間)	
定期試験内容・方法について				
教科書				
書名	著者	出版社	ISBN	備考
日本食品成分表2023 八訂	医歯薬出版	医歯薬出版	9784263708408	
(Nブックス) 三訂 栄養指導論	相川りゑ子	建帛社	9784767906676	
参考書				
書名	著者	出版社	ISBN	備考
日本人の食事摂取基準 2020年版	伊藤貞嘉/佐々木敏	第一出版	9784804114088	
「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル	公益社団法人 日本栄養士会 武見ゆかり・吉池信男	第一出版	9784804113586	
成績評価方法・基準				
評価方法	評価割合		評価基準	
課題	60%		提出状況と内容	
理解度	20%		授業内での試験の実施	
受講態度	20%		積極性	
備考	「給食管理実習」に向けての献立作成に関する技術や方法を習得する実習です。調理実習のレシピや学内の図書館等の料理本などを参考にして、料理や献立に関する知識を増やし、献立作成に関するセンスを磨いておいて下さい。			
フィードバック	提出課題を随時、返却し、授業中等に訂正をしてもらいます。			
実務経験のある教員による授業科目				
授業内容(実務家教員)		栄養士・管理栄養士として、医療施設に勤務経験がある教員が、その経験を活かして、献立作成について実習を行います。		