

科目名 (科目番号)	基礎栄養学実習 (092713)	教員名 野口祥子	学科等	保健栄養	選択	履修年次	2
			曜日・時限等	時間割表参照		単位数	1
			オフィスアワー			D305研究室	
授業概要	この教科では、基礎栄養学で学んだ、栄養素の種類と生理機能、食品からの栄養素の望ましい摂取量を総合的に学習するために、「日本人の食事摂取基準」と「日本食品標準成分表」を取り上げ、これらについて実習によって詳細に学習する。日本食品標準成分表については、食品のエネルギーおよび栄養成分が示される過程を学習することにより、取り扱いの注意点と問題点を理解することができる。食事摂取基準については、エネルギーおよび各種栄養素について、個々の食事摂取基準が算定されるまでの過程を学習することにより、研究の歴史と日本の栄養学の到達点と問題点を知ることができる。その上で、両者を用いて食生活の目標設定、食品からの栄養摂取量、食生活の評価を正しく行うための実習を行う。						
準備学習	毎回の授業について少なくとも1時間程度の予習・復習をすること						
授業計画	回	授業項目	到達目標・学習内容				
	1	日本食品成分表(1)	到達目標:食品成分表、エネルギーおよび三大栄養素を理解する。 学習内容:食品成分表とは何か、エネルギーおよび三大栄養素の値の算出方法について学習する。				
	2	日本食品成分表(2)	到達目標:エネルギーおよび各種栄養素の単位、桁数を理解する。 学習内容:ビタミン、ミネラルのうち、使用にあたり特に注意を要するもの、エネルギーおよび各種栄養素の単位、桁数について学習する。				
	3	日本食品成分表(3)	到達目標:市販品の通称名、緑黄色野菜について理解する。 学習内容:市販品の通称名と成分表の食品名、緑黄色野菜について学習する。				
	4	日本食品成分表(4)	到達目標:重量変化率、廃棄率の扱い方、戻し倍率の扱い方について理解する。 学習内容:重量変化率、廃棄率の扱い方、戻し倍率の算出方法、扱い方について学習する。				
	5	日本食品成分表(5)	到達目標:栄養計算について理解し計算できる。 学習内容:栄養計算について学習する。				
	6	日本食品成分表(6)	到達目標:献立例の栄養計算を習得する。 学習内容:献立例の栄養計算を行い、正しい計算の手法について学習する。				
	7	食事摂取基準(1)	到達目標:策定の基礎理論の要点を理解する。 学習内容:策定の策定方針・策定の基本的事項・策定の留意事項を学習する。				
	8	食事摂取基準(2)	到達目標:策定の基礎理論の要点を理解する。 学習内容:策定の活用に関する基本的事項を学習する。				
	9	食事摂取基準(3)	到達目標:エネルギーの指標を理解する。 学習内容:エネルギーの指標を学習する。				
	10	食事摂取基準(4)	到達目標:エネルギーの算定の根拠を理解する。 学習内容:推定エネルギー必要量算定の根拠について学習する。				
	11	食事摂取基準(5)	到達目標:栄養素の指標を理解する。 学習内容:推定平均必要量、推奨量、目標量、耐容上限量、目安量を学習する。				
	12	食事摂取基準(6)	到達目標:主な栄養素(たんぱく質)の指標の考え方・扱い方を理解する。 学習内容:主な栄養素(たんぱく質)について、算定の根拠について学習する。				
	13	食事摂取基準(7)	到達目標:主な栄養素(脂質・炭水化物)の指標の考え方・扱い方を理解する。 学習内容:主な栄養素(脂質・炭水化物)について、算定の根拠について学習する。				
	14	食事摂取基準(8)	到達目標:主な栄養素(カルシウム・鉄)の指標の考え方・扱い方を理解する。 学習内容:主な栄養素(カルシウム・鉄)について、算定の根拠について学習する。				
15	食事摂取基準(9)	到達目標:活用の基礎理論を理解する。 学習内容:活用の基礎理論の要点を学習する。					
成績評価の方法・基準	中間試験(50%)、期末試験(50%)						
教科書	日本食品成分表2015年版(七訂)本表編 (1年次購入済み)	医歯薬出版編		医歯薬出版株式会社			
参考図書	日本人の食事摂取基準2015年版	菱田明・佐々木敏監修		第一出版			
教員からのメッセージ	管理栄養士として「日本人の食事摂取基準」と「日本食品標準成分表」はどちらも正しく使う必要があります。授業内容は進行により変更することがあります。						