

| | | | | | | | |
|------|--|----|----|------|---|-----------|----|
| 授業科目 | *応用栄養学実習 | | | | | 実務家教員担当科目 | - |
| 単位 | 1 | 履修 | 必修 | 開講年次 | 3 | 開講時期 | 前期 |
| 担当教員 | 天本 理恵 | | | | | | |
| 授業概要 | <p>本実習では、「栄養学概説」「応用栄養学Ⅰ・Ⅱ」で習得した栄養管理（栄養マネジメント）の知識を基に、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、後期に開講される「運動・環境と栄養」の基礎知識として、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概説する。</p> | | | | | | |

| 学生が達成すべき行動目標 | | | | | | | | |
|--------------|--|---|--|--|--|--|--|--|
| 標準的レベル | | <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. アスリートの種目特性に応じた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> | | | | | | |
| 理想的レベル | | <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> | | | | | | |

| 評価方法・評価割合 | | | | | | | |
|------------------|--|----------|--|--|--|--------------------------------------|--|
| 評価方法 | | 評価割合（数値） | | | | 備考 | |
| 試験 | | 60% | | | | | |
| 小テスト | | 0 | | | | | |
| レポート | | 0 | | | | | |
| 発表（口頭、プレゼンテーション） | | 0 | | | | | |
| レポート外の提出物 | | 30% | | | | 献立作成を含めた栄養マネジメント課題 | |
| その他 | | 10% | | | | 演習や調理実習での取り組み（作業を分担し効率的に実施出来ているかを評価） | |

| カリキュラムマップ（該当 DP）・ナンバリング | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|-------------|-----------------|
| DP1 | ○ | DP2 | ○ | DP3 | ○ | DP4 | ○ | DP5 | ○ | ナンバリング NT22102J |
| 学習課題（予習・復習） | | | | | | | | | 1回の目安時間（時間） | |

| | |
|---|---|
| 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。 復習：演習内容の復習を行う。献立作成を含めた栄養管理（栄養マネジメント）課題を 課すので取り組む。 | 0 |
| 授業計画 | |
| 第1回 | 栄養と健康（栄養マネジメントについて） 応用栄養学実習の実習内容および食事摂取基準を活用したライフステージ別の栄養管理の基本について解説する。 |
| 第2回 | 成人期の栄養管理1 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。 |
| 第3回 | 成人期（更年期含む）の栄養管理2 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。 |
| 第4回 | 母性（妊娠・授乳期）の栄養管理1 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。妊娠・授乳期の栄養管理課題について説明する。 |
| 第5回 | 母性（妊娠・授乳期）の栄養管理2 妊娠期の食事、妊娠高血圧症候群食、つわり食、授乳期食等を作製する。 |
| 第6回 | 乳児期の栄養管理（調乳）1 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。 |
| 第7回 | 乳児期の栄養管理（離乳期）2 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。 |
| 第8回 | 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。 |
| 第9回 | 学童期の栄養管理 学童期の栄養特性、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。 |
| 第10回 | 思春期の栄養管理 思春期の栄養特性、食事摂取基準について解説し、思春期の栄養特性に配慮した献立を作製する。 |
| 第11回 | スポーツ栄養管理 アスリートの栄養補給法について解説する。アスリートのエネルギー摂取必要量の算出を行う。 |
| 第12回 | 特殊環境下（労働環境）の栄養管理 特殊環境の栄養補給法について解説する。アスリート、特殊環境下の労働者の栄養管理課題について説明する。 |
| 第13回 | 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。ライフステージ別の栄養管理課題について説明する。 |

2025年度

授業コード：23105500

| | |
|-----------------------|---|
| 第14回 | <p>高齢期の栄養管理 1 高齢期の特性、食事摂取基準、消化吸收機能および咀嚼・嚥下障害等について解説する。 高齢期の栄養管理（栄養ケア計画を含む）を行う。</p> |
| 第15回 | <p>高齢期の栄養管理 2 高齢者嚥下食のうちソフト食（コード3～4：嚥下調整食分類（学会分類）2021）について概説し、ソフト食を作製する。</p> |
| テキスト | <ul style="list-style-type: none"> ・渡邊早苗ら編：「これから応用栄養学演習・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 2025年版」第一出版 K.K ・「食品成分表 2020年」 医歯薬出版 <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 第3版 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 ・妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康ながらだづくりを～ 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 |
| 課題に対するフィードバックの方法 | <p>献立作成を含む栄養管理の課題や演習課題に関しては、真剣に取り組み、期日までに提出すること。課題は添削し、評価後に評価を記載し返却する。</p> |
| 学生へのメッセージ・コメント | <p>【理解に必要な予備知識や技能】「応用栄養学1、2」で修得した知識と、3年生後期開講の「運動・環境と栄養」の知識が必要になる。「運動・環境と栄養」の講義は、3年後期開講なので、そのための予備知識をこの実習でつけることが出来るように演習を行う。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、栄養治療学はこの実習と同時開講のため、お互いが関連していることを理解し、栄養治療学の教科書で予習や復習を行うことをすすめる。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、調理学や食品学の復習が必要となる。</p> <p>【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、栄養アセスメントに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います。講義スライドの復習も行って下さい。なお、定期試験に関しては、授業中に指示する。</p> |

