

| 科目名 | | 担当者氏名 | 授業形式 | 単位 | 開講時期 |
|----------------------|--|---------------------------------------|------|----|------|
| 基礎栄養学 | | 石塚 理子 | 講義 | 2 | 前期 |
| 必修・選択 | 卒業要件 | 選択 | | | |
| | 資格要件 | 調理師免許必修 フードスペシャリスト受験資格必修 | | | |
| 学習目標 | 栄養学的知識を持った調理師となるために、 1. 栄養学の基礎を身につける。 2. 新しい栄養情報に関心を持つ態度を身につける。 3. 食生活を自己分析し、改善する力を身につける。 | | | | |
| 授 業 計 画 | | | | | |
| 回 | 項 目 | 授 業 内 容 | | | |
| 1 | 栄養学概論 (1) | 調理師に必要とされる栄養学 | | | |
| 2 | 栄養学概論 (2) | 栄養素の基礎知識 ①三大栄養素 | | | |
| 3 | 栄養学概論 (3) | 栄養素の基礎知識 ②微量栄養素 | | | |
| 4 | 栄養学概論 (4) | 食品の成分と体の成分 | | | |
| 5 | 日本人の食事摂取基準 | 食事摂取基準について | | | |
| 6 | 食品の選択 (1) | 食品標準成分表の活用法 | | | |
| 7 | 食品の選択 (2) | 食品分類法について | | | |
| 8 | 食品の選択 (3) | 食品バランスガイドについて | | | |
| 9 | 食生活の現状と健康 (1) | 戦後から高度経済成長期の日本人の食生活と健康 | | | |
| 10 | 食生活の現状と健康 (2) | 高度経済成長期からバブル期の日本人の食生活と健康 | | | |
| 11 | 食生活の現状と健康 (3) | バブル崩壊後から現在の日本人の食生活と健康 | | | |
| 12 | 自分の健康と食生活 (1) | 食事調査 | | | |
| 13 | 自分の健康と食生活 (2) | 6つの基礎食品群別による分析 | | | |
| 14 | 自分の健康と食生活 (3) | 食事バランスガイドによる分析 | | | |
| 15 | 自分の健康と食生活 (4) | 自分の食生活の分析し問題点を見つけ、改善点・行動変容などの目的を具体化する | | | |
| 参 考 書 | 調理師養成教育全書 必修編4 栄養学 2010 食品成分表 | | | | |
| 学習上の注意 (自己学習、学外学習など) | 授業内容を復習し、栄養情報に関心を持つこと | | | | |
| 評価の方法と時期 | 筆記試験を基本とし、レポート、授業態度、出席状況を考慮して評価。 | | | | |