

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	修了要件	選択			
	資格要件	調理師免許必修			
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				