

科目名 (科目番号)	基礎栄養学実習 (時間割参照)	教員名	助川宏子 池本真二	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	
				授業形態	実験・実習	オフィスアワー	各教員研究室に掲示	
授業概要	栄養学の基礎となる食事調査によって得られたデータから栄養素摂取状態を評価する際に必要な「食品成分表」と「食事摂取基準」の理解を高めることを目的としています。「食品成分表」は、既に食事設計、献立作成等で活用していると思いますが、食事調査で摂取量を算出する際にも用い、その特徴の理解が必須となります。また摂取量の評価の際に基準となるのが「食事摂取基準」ですので、この2つ（食品成分表と食事摂取基準）は、管理栄養士業務の根幹をなすといつて過言ではないツール（基礎知識）です。しっかりと学んでください。							
目的・目標	目的:管理栄養士に必要な食事評価(栄養素摂取状況の評価)スキルの向上を目指し、このスキルの習得に必須となる「日本食品標準成分表」と「日本人の食事摂取基準」の基本事項とその活用法を習得する。 目標:実習・演習を通して「日本食品標準成分表」と「日本人の食事摂取基準」の基本事項とその基本的な活用法を習得する。							
準備学習	毎回の授業の到達目標と学習内容を十分に理解しておくこと。							
授業計画	回	授業項目	到達目標・学習内容					
	1	オリエンテーション 栄養学の実践に必要な基礎スキル	到達目標:食事摂取状況の評価に食品成分表と食事摂取基準の理解が必須であることを理解する。 学習内容:食事摂取状況の評価を学ぶ。					
	2	管理栄養士に必要な基礎スキル 食品成分表の理解①	到達目標:食品成分表の目的、収載食品、収載成分の項目、数値や単位を理解する。 学習内容:食品成分表とは何か、収載されているそれぞれの成分と数値や単位の違いを学習する。					
	3	管理栄養士に必要な基礎スキル 食品成分表の理解②	到達目標:重量変化率、廃棄率の扱い方、戻し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、戻し率の算出方法、扱い方について学習する。					
	4	管理栄養士に必要な基礎スキル 食品成分表の理解③	到達目標:食品成分表の各成分の測定方法を理解する。 学習内容:食品成分表の各成分の測定方法について学習する。					
	5	管理栄養士に必要な基礎スキル 食品成分表の理解④	到達目標:総菜の栄養計算について理解する。 学習内容:フードモデルを利用し、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量を算出する。					
	6	管理栄養士に必要な基礎スキル 食品成分表の理解⑤	到達目標:献立例の栄養計算を習得し、献立の特徴を理解する。 学習内容:調理学実習Ⅰで実習した和食の日常食の献立の栄養価計算を行い、正しい計算手法と献立の特徴について学習する。					
	7	管理栄養士に必要な基礎スキル 食品成分表の理解⑥	到達目標:献立例の栄養計算を習得し、献立の特徴を理解する。 学習内容:調理学実習Ⅰで実習した洋食の日常食の献立の栄養価計算を行い、正しい計算手法と献立の特徴について学習する。					
	8	管理栄養士に必要な基礎スキル 食品成分表の理解⑦	到達目標:1日分の食事記録から、5大栄養素の栄養価とPFCバランスを正確に算出できる。 学習内容:食事記録に基づき、5大栄養素の含有量およびPFC比率の正しい計算手法について学習する。					
	9	管理栄養士に必要な基礎スキル 食事摂取基準の理解①	到達目標:食事摂取基準とは何かを習得し、その活用について理解する。 学習内容:日本人の食事摂取基準（2025年版）の基本事項を理解、その活用法について学ぶ。					
	10	管理栄養士に必要な基礎スキル 食事摂取基準の理解②	到達目標:エネルギー摂取量の評価法と推定エネルギー必要量の算出法を理解する。 学習内容:個人のエネルギー摂取量を評価し、推定エネルギー必要量を算出する。					
	11	管理栄養士に必要な基礎スキル 食事摂取基準の理解③	到達目標:たんぱく質摂取量の評価法と個人のEAR、RDAの算出法を理解する。 学習内容:食事摂取基準を用いて個人のたんぱく質摂取量を評価する。					
	12	管理栄養士に必要な基礎スキル 食事摂取基準の理解④	到達目標:個人の脂質、炭水化物、食物繊維摂取量の評価法を理解する。 学習内容:食事摂取基準を用いて個人の脂質、炭水化物、食物繊維摂取量を評価する。					
	13	管理栄養士に必要な基礎スキル 食事摂取基準の理解⑤	到達目標:個人の脂溶性ビタミン（ビタミンA）摂取量の評価法を理解する。 学習内容:食事摂取基準を用いて個人の脂溶性ビタミン（ビタミンA）摂取量を評価する。					
	14	管理栄養士に必要な基礎スキル 食事摂取基準の理解⑥	到達目標:個人の水溶性ビタミン（B1、B2、葉酸、C）摂取量の評価法を理解する。 学習内容:食事摂取基準を用いて個人の水溶性ビタミン（B1、B2、葉酸、C）摂取量を評価する。					
15	管理栄養士に必要な基礎スキル 食事摂取基準の理解⑦	到達目標:個人のミネラル（食塩相当量、カルシウム、鉄）摂取量の評価法を理解する。 学習内容:食事摂取基準を用いて個人のミネラル（食塩相当量、カルシウム、鉄）摂取量を評価する。						
成績評価の方法・基準	授業時の課題レポート（50％）、学期末試験（50％）で総合的に判断して評価（対面・オンライン共通）							
教科書	①日本食品標準成分表 八訂 ②日本人の食事摂取基準2025年版			①香川明夫 監修 ②佐々木敏 監修		①女子栄養大出版部 ②第一出版株式会社		
参考図書								
教員からのメッセージ	食事評価は管理栄養士の基本スキルです。この授業を通して、様々な対象者の食事摂取状況の評価ができるように、そのスキルの基礎と「日本食品標準成分表」と「日本人の食事摂取基準」の理解とその活用法を習得しましょう。毎回の課題にしっかりと取り組むことが大切です。疑問点は質問して理解を深めましょう。授業内容は進行により変更することがあります。変更がある場合はクラスルーム等で周知します。また、オンライン授業に伴い授業計画に変更がある場合には、オンラインクラスで変更のシラバスを周知いたします。							