

授業 科目名	食事設計と調理	履修年次:	単位数: 2 単位 30 時間	担当教員名: 鈴木 亜夕帆 (A 棟 214 研究室)
	Diet Planning and	必修: 栄 1 年	コード: NTB119	
	Food Preparation practice			
〔DP〕 I 倫理観とプロフェッショナルリズム、III 実践に必要な知識、IV 健康づくりの実践				
〔授業の到達目標及びテーマ〕				
食事設計と調理について深く理解し、管理栄養の専門科目の学習へ発展できる知識とすることを目的とする。 テーマ: ①食事設計。②食事設計とライフステージ。③食事設計と食品。④食事設計と献立作成。⑤調理と調理。⑥調理操作。⑦調理操作による食品の変化。⑧食素材の調理特性と調理。⑨食事設計の活用。				
〔授業の概要〕				
管理栄養士に求められている食事は、献立作成と調理技術を中心にした「調理学」の範囲を越え、「食事設計」として栄養アセスメントに基づき QOL の向上を目指す。食事および食環境を計画・実施し、評価することを含めたものである。「食事設計」を理解し実践するために、食品の栄養及び調理特性、調理の科学的根拠、調理手法の技術、食文化、食事摂取基準などを学習する。応用科目学習へ発展できる知識とすることを目的とする。 キーワード: 食事設計、調理、味、安全、安心、食文化、食事摂取基準				
〔授業計画〕				
回 数	日付	テ ー マ	内 容	
第 1 回	4/9	ガイダンス、食事設計とは	受講に関する注意事項、食事設計とは	
第 2 回	4/16	食事設計とライフステージ①	ライフステージの栄養特性、食事摂取基準	
第 3 回	4/23	食事設計とライフステージ②	食事摂取基準	
第 4 回	4/30	食事設計とライフステージ③	食事摂取基準	
第 5 回	5/7	食事設計と食品①	日本食品標準成分表	
第 6 回	5/14	食事設計と食品②	日本食品標準成分表	
第 7 回	5/21	食事設計と食品③	食品構成表の作成方法	
第 8 回	5/28	食事設計と献立作成	献立作成の条件と実際、供食	
第 9 回	6/4	調理と安全、おいしさ	調理の意義、調理と安全・栄養・おいしさ	
第 1 0 回	6/11	調理操作①	加熱調理と器具	
第 1 1 回	6/18	調理操作②	非加熱調理と器具、新調理システム、食器	
第 1 2 回	6/25	調理操作による食品の変化	食品の成分変化、食品の物性と咀嚼・嚥下	
第 1 3 回	7/2	食素材の調理特性と調理①	食素材（主食、主菜）の調理特性と調理	
第 1 4 回	7/9	食素材の調理特性と調理②	食素材（副菜、その他）の調理特性と調理	
第 1 5 回	7/16	食事設計の活用	ライフステージ別、治療食、災害時、食育への展開	
履修条件		特になし		
予習・復習		予習: テキストを熟読。復習: テキスト・ノートの見直し、章末問題を実施。		
テキスト		「食事設計と調理」渡邊智子、渡辺満利子編、南江堂。「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）アミノ酸成分表編」「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）脂肪酸成分表編」「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）炭水化物成分表編」文部科学省資源調査会。「日本食品成分表 2022 八訂」医歯薬出版。「日本人の食事摂取基準 2020 年版」第一出版編集部、第一出版。		
参考書・参考資料等		特になし（適宜授業内で紹介する）		
学生に対する評価		定期試験（50%）、課題（20%）、学習態度（30%）により総合的に評価。		

授業 科目名	食事設計と調理実習 Diet Planning and Cooking Practice	履修年次： 必修：栄2年	単位数： 1単位 45時間 コード：NTB204	担当教員名： 工藤美奈子 「管理栄養士」 (研究室：A215)
		実務経験のある教員による授業科目		
〔DP〕Ⅲ 実践に必要な知識、Ⅰ 倫理観とプロフェッショナルリズム、Ⅱ コミュニケーション能力				
〔授業の到達目標及びテーマ〕				
多岐に亘る管理栄養士業務の一つである、あらゆる対象者のニーズにあわせた食事設計に基づく献立作成とその評価、調理の基礎について理解を深めることを目標とし、以下のテーマで実習を進めていく。				
①食事設計と調理の基礎と応用 ②特殊素材 ③災害時の食事 ④食文化 ⑤市販食品の活用				
〔授業の概要〕				
成人の食事を基本とした、健康維持・増進、疾病予防、機能回復等を実践するための対象者に応じた食事設計について修得する。				
キーワード：食事設計、調理の基礎と応用、献立作成、食の展開、食文化				
〔授業計画〕				
回数	日付	テーマ	内 容	
第1回	4/10	ガイダンス	受講に関する注意事項、スケジュール、廃棄率	
第2回	4/17	主食の特徴と実際	米の種類、粥の違い、雑穀	
第3回	4/24	汁物の特徴と実際	だしの種類	
第4回	5/1	副食の特徴と実際	揚げ物と吸油率、煮物、和え物の種類	
第5回	5/8	食事設計の実際①	食事摂取基準、荷重平均、食品構成、PFC比、献立作成	
第6回	5/15	食事設計の実際②	献立作成	
第7回	5/22	乳幼児の食事設計	食事の展開、間食、市販品の評価	
第8回	5/29	高齢者の食事設計	噛みやすい、やわらかい、飲み込みやすい食事（特別講義講師）	
第9回	6/5	アレルギーの特徴と実際	食物アレルギーレシピ	
第10回	6/12	冷凍食品の特徴と実際	市販冷凍食品の利用上の留意点（特別講義講師）	
第11回	6/19	薬膳の特徴と実際	薬膳料理（特別講義講師）	
第12回	6/26	特殊素材の特徴と実際	Ca強化・Fe強化・食物繊維強化、低糖質・低たんぱく質・低塩、エネルギー強化、植物性代替肉	
第13回	7/3	災害食の特徴と実際	災害食、パックスッキング、グループレシピ	
第14回	7/10	日本各地の食文化	郷土料理、地産地消、グループレシピ	
第15回	7/17	資源の有効活用、まとめ	乾物の利用と環境（特別講義講師）、まとめ	
履修条件		特になし		
予習・復習		予習はテキストを熟読のこと。復習には授業内での指導内容の理解を深める。		
テキスト		食事設計と調理、渡邊智子、渡辺満利子編、南江堂。日本食品成分表 2024 八訂、医歯薬出版		
参考書・参考資料等		日本人の食事摂取基準 2025 年版、第一出版。調理のためのベーシックデータ 女子栄養大学出版部		
学生に対する評価		課題提出（70%）、授業態度（30%）により総合的に評価する		

授業 科目名	調理実習 Food preparation practice	履修年次: 必修：栄1年	単位数: 2 単位 45 時間 コード: NTB120	担当教員名: 鈴木 亜夕帆 (A 棟 214 研究室)
〔DP〕Ⅰ 倫理観とプロフェッショナルリズム、Ⅱ コミュニケーション能力、Ⅲ 実践に必要な知識				
〔授業の到達目標及びテーマ〕 本授業では「調理実習」を学び「食事設計と調理」について考察することにより理解を深め、管理栄養の専門科目の学習へ発展できる調理技術と知識を身に着けることができることを目標とする。 テーマ：①日本料理、②西洋料理、③中国料理 ④行事食				
〔授業の概要〕 「調理実習」は、「食事設計と調理実習」及び「調理科学実験」と共に、「食事設計と調理」を理解するための実習科目である。管理栄養士・栄養士の重要なコミュニケーション方法は、料理を提案・指導することである。おいしい料理を作ることや提案・指導することは信頼を深める。調理実習により、安全と栄養的評価が十分担保され、対象者にとっておいしい料理を学び考察する。文化を理解するため、日本料理、中華料理、西洋料理の代表的な献立、千葉県の伝統料理も実習により学ぶ。管理栄養の専門科目の学習へ発展できる知識とする。				
キーワード：調理、食事設計、調理変化、料理、食材				
〔授業計画〕 ※食材等の状況により変更することがあります				
回 数	日付	テ ー マ	内 容	
第1回	10/6	ガイダンス、飯と汁	注意事項、調理実習室の使い方、炊飯、だしをひく	
第2回	10/20	日本料理 1	炊き込みご飯、野菜をゆでる、玉子焼き 等	
第3回	10/27	日本料理 2	食材の下処理法、魚の調理、乾物の扱い 等	
第4回	11/10	日本料理 3	すし飯、玉子豆腐、乾物の調理 等	
第5回	11/17	日本料理 4	赤飯、貝の取り扱い、煮魚の調理 等	
第6回	12/1	日本料理 5	てんぷら、海老・烏賊の扱い、白玉粉 等	
第7回	12/8	西洋料理 1	ブイヨン、ドレッシング、ひき肉の調理 等	
第8回	12/15	西洋の行事食	冬のパーティ料理	
第9回	12/22	日本の行事食	日本の新年料理	
第10回	1/5	西洋料理 2	地中海料理	
第11回	1/19	西洋料理 3	切身魚、ソースとルー、マヨネーズ 等	
第12回	1/26	中国料理 1	上湯、点心、寒天料理、杏仁 等	
第13回	1/28	中国料理 2	炒め物、揚げ物、烏賊の扱い 等	
第14回	2/2	中国料理 3	餅米、乾物の料理、鶏皮の料理 等	
第15回	2/3	まとめ（パーティ料理）	千葉県の郷土料理、パーティ料理	
履修条件		特になし		
予習・復習		予習：テキスト・配布資料の熟読。復習：実習で担当していないメニューを中心とした調理。		
テキスト		研究室で作成したプリント。「新・ベターホームのお料理一年生」ベターホーム協会。「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」文部科学省資源調査会。「日本食品成分表 2023 八訂」医歯薬出版。		
参考書・参考資料等		食事設計と調理（講義）及び 調理科学実験 で使用したテキストすべて		
学生に対する評価		実技試験（30%）、課題（30%）、学習態度（40%）により総合的に評価。		

授業 科目名	調理科学実験	履修年次:	単位数: 2 単位 45 時間	担当教員名: 鈴木 亜夕帆 (A 棟 214 研究室)
	Experiment of Cookery	必修: 栄 1 年	コード: NTB121	
	Science			
〔DP〕Ⅰ 倫理観とプロフェッショナリズム、Ⅱ コミュニケーション能力、Ⅲ 実践に必要な知識				
〔授業の到達目標及びテーマ〕				
調理を科学的に考察することにより理解を深め調理を理論的に再現でき、管理栄養の専門科目の学習へ発展できる力を身に着けることを目標とする。				
テーマ: ①食事構成。②食材料の調理による変化。③官能評価。④閾値と味覚。⑤調理操作。⑥物性。				
〔授業の概要〕				
調理学の講義および実習をもとに、人の食べ物の最終段階である調理を科学的に実験する。楽しさとおいしさを追求しながら、健康の保持・増進を目的とし、その人に合わせた最も好ましい食物を提供することを科学的に理解できるように学ぶ。				
キーワード: 調理科学、調理理論、調理損失、味覚、物性、官能評価				
〔授業計画〕 ※食材等の状況により変更することがあります				
回 数	日付	テ ィ マ	内 容	
第 1 回	4/14	ガイダンス、基本味基礎	実験の進め方、基本味の官能評価	
第 2 回	4/21	日本料理の出汁	各種出汁の基礎と官能評価	
第 3 回	4/28	炊飯	炊飯の過程の科学的な観察	
第 4 回	5/12	計量器具の精度	調理で使用する計量器具の精度	
第 5 回	5/19	調理と適温、咀嚼と調理	調理 (料理) の適温、主食になる食品と一口量	
第 6 回	5/26	いも類の調理特性、基本味	数種のいもにおける調理方法別の特性	
第 7 回	6/2	クリームの特性、基本味	各種クリームの特性	
第 8 回	6/9	凝固剤の特性、基本味	凝固剤 (ゼラチン、寒天等) の特性	
第 9 回	6/16	卵液凝固性、基本味	希釈溶液の違いによる卵液凝固性	
第 1 0 回	6/23	砂糖の調理特性、基本味	砂糖の温度による調理特性	
第 1 1 回	7/30	豆の調理特性、基本味	各種豆の吸水、ゆで調理の特性	
第 1 2 回	7/7	小麦粉の特性	グルテン特性、小麦粉の相違によるパンの特性	
第 1 3 回	7/14	食品の物性、視覚 (色彩と食べ物)	物性測定器具と官能評価の相違、色や艶	
第 1 4 回	7/23	野菜の調理特性	野菜の吸水、脱水の特性	
第 1 5 回	7/28	肉類の実験、まとめ	軟化剤による肉の調理特性	
履修条件		特になし		
予習・復習		予習: テキストを熟読。復習: テキスト・ノートの見直し、章末問題を実施。		
テキスト		研究室で作成したプリント。 「調理科学実験」今井悦子他編集、アイ・ケイコーポレーション。「調理と理論」山崎清子他著、同文書院。		
参考書・参考資料等		食事設計と調理 (講義) で使用しているテキストすべて。		
学生に対する評価		学習態度 (50%)、課題 (50%) により総合的に評価。		

授業 科目名	基礎栄養学 (Basic Nutrition)	履修年次:	単位数: 2 単位 30 時間	担当教員名: 金澤匠 (研究室 : A206)
		必修 : 栄 1 年	コード: NTN101	
〔DP〕Ⅲ 実践に必要な知識				
〔授業の到達目標及びテーマ〕 栄養学の基礎となる栄養素の代謝について学習し、栄養素の体内での役割について説明できるようになることを目的とする。本講義の到達目標は次の通りである。①栄養素の消化吸収機構について説明できる。②栄養素の生理的役割について説明できる。③栄養と遺伝子との関係について説明できる。				
〔授業の概要〕 栄養学を学ぶ緒として栄養学の基礎知識を系統的に学習する必要がある。そこで、この科目では栄養学の基礎知識について教授する。具体的には、栄養素の消化吸収機構、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの構造や代謝、生理的役割、身体における存在部位、栄養素の欠乏症・過剰症、エネルギー代謝、遺伝子発現制御などについて解説する。				
キーワード: 栄養素、消化と吸収、代謝				
〔授業計画〕				
回 数	日付	テ ー マ	内 容	
第 1 回	10/3	栄養の概念、摂食行動	栄養の定義、歴史、摂食行動の調節、時間栄養学	
第 2 回	10/10	消化と吸収①	消化・吸収に関わる組織、消化・吸収の仕組み①	
第 3 回	10/17	消化と吸収②	消化・吸収の仕組み②、消化吸収率	
第 4 回	10/24	炭水化物①	糖質の分類と構造、糖質代謝①	
第 5 回	10/31	炭水化物②	糖質代謝②、食物繊維の分類と生理機能	
第 6 回	11/7	脂質①	脂質の分類と構造、脂質の体内輸送、脂質代謝①	
第 7 回	11/14	脂質②	脂質代謝②、脂肪酸の生理機能	
第 8 回	11/21	たんぱく質①	アミノ酸の構造と分類、たんぱく質・アミノ酸代謝①	
第 9 回	11/28	たんぱく質②	たんぱく質・アミノ酸代謝②、たんぱく質の栄養評価	
第 1 0 回	12/5	ビタミン①	ビタミンの分類、ビタミンの生理機能①	
第 1 1 回	12/12	ビタミン②	ビタミンの生理機能②	
第 1 2 回	12/19	ミネラル①	ミネラルの分類と生理作用	
第 1 3 回	1/9	ミネラル②	水の出納と電解質、高血圧とミネラル	
第 1 4 回	1/23	エネルギー代謝	エネルギー消費量、エネルギー代謝の測定法など	
第 1 5 回	1/30	栄養と遺伝子	遺伝子と生活習慣病	
履修条件		特になし。		
予習・復習		予習ではテキスト等を熟読し、復習では授業のプリント類の見直しを行う。		
テキスト		「栄養科学イラストレイテッド 基礎栄養学 第5版」田地陽一編 羊土社		
参考書・参考資料等		特に指定しない。		
学生に対する評価		定期試験 (80%)、授業課題 (15%)、学習態度 (5%) により総合的に評価する。		

授業 科目名	基礎栄養学実習 (Experiment of Basic Nutrition)	履修年次:	単位数: 1 単位 45 時間	担当教員名: 金澤匠 (研究室: A206)
		必修: 栄 2 年	コード: NTN102	
〔DP〕Ⅲ 実践に必要な知識				
〔授業の到達目標及びテーマ〕 本実習の到達目標は次の通りである。①栄養実験の手法について説明できる。②生体試料の分析を行うことができる。③実験結果から栄養素の摂取が生体に及ぼす影響について説明できるようになる。				
〔授業の概要〕 本実習は、動物実験を通して食品成分の生理作用について知るための科目である。実験動物の成長を観察し、血液や臓器の成分分析（糖質、脂質、酵素活性など）を行うことで食品成分の消化吸收機構や生体に及ぼす影響、生体での栄養学的役割について学ぶ。実際の実験を体験し、管理栄養士として必要な栄養学の知識を深めることを目的とする。				
キーワード: 動物実験、成長、成分分析、栄養素代謝				
〔授業計画〕				
回 数	日付	テ ー マ	内 容	
第 1 回	10/7	糖質消化吸收実験	糖質摂取後の血糖値変動の測定	
第 2 回	10/21	動物実験用飼料の作成	動物実験についての説明、飼料組成の設計と飼料作成	
第 3 回	10/28	たんぱく質栄養実験①	データ解析法の説明、成長データ解析①	
第 4 回	11/4	たんぱく質栄養実験②	成長データ解析②	
第 5 回	11/11	たんぱく質栄養実験③	血清成分分析（血中アルブミン濃度）	
第 6 回	11/18	たんぱく質栄養実験④	血清成分分析（血中脂質濃度）	
第 7 回	11/25	たんぱく質栄養実験⑤	血清成分分析（血中 LDH 活性）	
第 8 回	12/2	たんぱく質栄養実験⑥	血清成分分析（血中 AST 活性）	
第 9 回	12/9	たんぱく質栄養実験⑦	肝臓成分分析（アミノ基転移酵素活性）	
第 1 0 回	12/16	たんぱく質栄養実験⑧	肝臓成分分析（肝臓中たんぱく質量）	
第 1 1 回	12/23	in vitro 消化実験①	アミラーゼ活性の測定	
第 1 2 回	1/6	in vitro 消化実験②	二糖類分解酵素活性の測定	
第 1 3 回	1/13	小腸酵素活性実験	小腸二糖類分解酵素活性の日内変動の測定	
第 1 4 回	1/20	絶食応答実験①	絶食時の肝臓グリコーゲンの観察と血中栄養素の測定①	
第 1 5 回	1/27	絶食応答実験②	絶食時の血中栄養素の測定②、全体のまとめ	
履修条件		特になし。		
予習・復習		該当する測定項目について予習し、返却されたレポートの見直しで復習を行う。		
テキスト		授業回ごとにプリントを配布する。		
参考書・参考資料等		特になし。		
学生に対する評価		レポート（80％）と学習態度（20％）により総合的に評価する。		

授業 科目名	応用栄養学Ⅰ Applied Nutrition Ⅰ	履修年次: 必修: 栄2年	単位数: 2単位 30時間	担当教員名: 平岡 真実 (研究室 A207)
			コード: NTA201	
〔DP〕Ⅲ 実践に必要な知識、Ⅳ 健康づくりの実践、Ⅰ 倫理観とプロフェッショナリズム				
〔授業の到達目標及びテーマ〕日本人の食事摂取基準の策定における基本的な考え方、個人や集団を対象とした活用の理論と方法が説明できる。エネルギーや各栄養素の策定の根拠、代謝が理解でき、各栄養素の策定根拠が説明できる。栄養マネジメントの方法を説明できる。				
〔授業の概要〕本授業では、管理栄養士として必携である食事摂取基準について、策定の根拠や指標の意味を学修する。学生による文献紹介やディスカッション等アクティブラーニングの手法を適宜取り入れる。				
キーワード: 日本人の食事摂取基準、栄養アセスメント、栄養マネジメント				
〔授業計画〕				
回数	日付	テーマ	内 容	
第1回	4/15	食事摂取基準総論	策定の基礎理論 1	
第2回	4/22	食事摂取基準総論	策定の基礎理論 2	
第3回	5/13	食事摂取基準総論	活用の基礎理論 1	
第4回	5/20	食事摂取基準総論	活用の基礎理論 2	
第5回	5/27	栄養マネジメント1	栄養アセスメントの目的、分類	
第6回	6/3	栄養マネジメント2	栄養アセスメントの方法、評価	
第7回	6/10	栄養マネジメント3	栄養ケア計画	
第8回	6/17	食事摂取基準各論1	策定の科学的根拠 エネルギー (文献紹介)	
第9回	6/24	食事摂取基準各論2	策定の科学的根拠 たんぱく質 (文献紹介)	
第10回	7/1	食事摂取基準各論3	策定の科学的根拠 脂質 (文献紹介)	
第11回	7/8	食事摂取基準各論4	策定の科学的根拠 炭水化物 (文献紹介)	
第12回	7/15	食事摂取基準各論5	策定の科学的根拠 脂溶性ビタミン (文献紹介)	
第13回	7/22	食事摂取基準各論6	策定の科学的根拠 水溶性ビタミン (文献紹介)	
第14回	7/24	食事摂取基準各論7	策定の科学的根拠 多量ミネラル (文献紹介)	
第15回	7/29	食事摂取基準各論8	策定の科学的根拠 微量ミネラル (文献紹介)	
履修条件		特になし		
予習・復習		事前に教科書の該当箇所を熟読しておく。事後は講義内容を教科書、配布物等と照らし合わせて確認し、重要箇所をまとめておく。		
テキスト		日本人の食事摂取基準 2025 年版 (第一出版) 栄養科学イラストレイテッド応用栄養学 第3 版 (羊土社)		
参考書・参考資料等		配布プリント、その他は授業の中で適宜紹介する。		
学生に対する評価		定期試験 (45%)、発表 (40%)、学習態度 (15%) で評価する。		

授業 科目名	応用栄養学Ⅱ Applied Nutrition Ⅱ	履修年次： 必修：栄2年	単位数： 2単位 30時間 コード：NTA202	担当教員名： 平岡 真実 (研究室：A207)
	〔DP〕Ⅲ 実践に必要な知識、Ⅳ 健康づくりの実践、Ⅰ 倫理観とプロフェッショナリズム			
〔授業の到達目標及びテーマ〕 応用栄養学Ⅱでは各ライフステージにおける身体や生理機能の変化、栄養状態の変化などについて理解し、対象者の栄養状態や心身機能に応じた栄養管理の基本的な考え方を習得することを目的とする。				
〔授業の概要〕 妊娠期、授乳期、乳児期・成長期（幼児期・学童期・思春期）・成人期の身体特性、栄養特性について学修する。さらに特徴的な病態・疾病を理解し栄養管理の基本を学ぶ。				
キーワード：ライフステージ、妊娠期・授乳期、乳児期、成長期、成人期				
〔授業計画〕				
回数	日付	テーマ	内 容	
第1回	10/7	成長・発達・加齢	成長と発達、加齢による生理的变化	
第2回	10/21	妊娠期・授乳期1	妊娠期・授乳期の身体特性	
第3回	10/28	妊娠期・授乳期2	妊娠期の栄養アセスメント、食事摂取基準	
第4回	11/4	妊娠期・授乳期3	妊娠期の栄養ケア	
第5回	11/11	妊娠期・授乳期4	授乳期の栄養アセスメント、食事摂取基準	
第6回	11/18	妊娠期・授乳期5	授乳期の栄養ケア	
第7回	11/25	乳児期1	乳児期の身体特性	
第8回	12/2	乳児期2	乳児期の栄養特性	
第9回	12/9	乳児期3	乳児期の栄養アセスメント、栄養ケア	
第10回	12/16	幼児期1	幼児期の身体特性、栄養特性	
第11回	12/23	幼児期2	幼児期の栄養アセスメント、栄養ケア	
第12回	1/6	学童期・思春期1	学童期・思春期の身体特性、栄養特性	
第13回	1/13	学童期・思春期2	学童期・思春期の栄養アセスメント、栄養ケア	
第14回	1/20	成人期1	成人期の身体特性、栄養特性	
第15回	1/27	成人期2	成人期の栄養アセスメント・栄養ケア	
履修条件		特になし		
予習・復習		事前に教科書に該当箇所を熟読しておく。講義終了後は講義内容を教科書、配布物等と照らし合わせて確認し、重要箇所をまとめておく。		
テキスト		栄養科学イラストレイテッド応用栄養学 第3版（羊土社）		
参考書・参考資料等		日本人の食事摂取基準 2025 年版（第一出版）、配布プリント		
学生に対する評価		定期試験（70%）、学習態度（30%）で評価する。		

授業 科目名	応用栄養学Ⅲ Applied Nutrition Ⅲ	履修年次： 必修：栄3年	単位数： 2単位 30時間 コード：NTA203	担当教員名： 平岡 真実 (研究室：A207)
〔DP〕Ⅲ 実践に必要な知識、Ⅳ 健康づくりの実践、Ⅰ 倫理観とプロフェッショナリズム				
〔授業の到達目標及びテーマ〕 応用栄養学Ⅱでは各ライフステージにおける身体や生理機能の変化、栄養状態の変化などについて理解し、対象者の栄養状態や心身機能に応じた栄養管理の基本的な考え方を習得することを目的とする。				
〔授業の概要〕 応用栄養学ⅢではⅡに引き続いて高齢期、さらに運動時や特殊環境下における人体の構造や機能の変化、栄養状態の変化などについて理解し、対象者の栄養状態や心身機能に応じた栄養管理の基本的な考え方を習得することを目的とする。				
キーワード：高齢期、運動時の栄養、特殊環境				
〔授業計画〕				
回数	日付	テーマ	内 容	
第1回	4/11	高齢期 1	高齢期の身体特性	
第2回	4/18	高齢期 2	高齢期の栄養特性	
第3回	4/25	高齢期 3	高齢期の栄養アセスメント、栄養ケア	
第4回	5/2	高齢期 4	高齢期の栄養ケア	
第5回	5/9	運動・スポーツと栄養 1	運動時の生理的特徴	
第6回	5/16	運動・スポーツと栄養 2	運動時のエネルギー供給	
第7回	5/23	運動・スポーツと栄養 3	健康づくりのための身体活動・運動	
第8回	5/30	運動・スポーツと栄養 4	運動と栄養ケア 1	
第9回	6/6	運動・スポーツと栄養 5	運動と栄養ケア 2	
第10回	6/13	生体リズムと栄養	生体リズムと栄養代謝、時間栄養学	
第11回	6/20	ストレス応答と栄養	生体のストレス応答、代謝の変化、栄養補給	
第12回	6/27	高温・低温環境と栄養	熱中症、高温・低温環境と生体の変化、栄養	
第13回	7/4	高圧・低圧環境と栄養	高圧・低圧環境と生理的变化、栄養	
第14回	7/11	無重力環境と栄養	無重量と健康障害、栄養	
第15回	7/18	災害時の栄養	災害時の栄養支援、緊急対応	
履修条件		特になし		
予習・復習		事前に教科書に該当箇所を熟読しておく。講義終了後は講義内容を教科書、配布物等と照らし合わせて確認し、重要箇所をまとめておく。		
テキスト		栄養科学イラストレイテッド応用栄養学 改訂第2版（羊土社）		
参考書・参考資料等		日本人の食事摂取基準 2025年版（第一出版）、配布プリント		
学生に対する評価		定期試験（70%）、学習態度（30%）で評価する。		

授業 科目名	応用栄養学実習 Practice in Applied Nutrition	履修年次: 必修：栄3年	単位数: 1単位 45時間 コード: NTA301	担当教員名: 平岡 真実 (研究室：A207)
〔DP〕Ⅲ 実践に必要な知識、Ⅳ 健康づくりの実践、Ⅰ 倫理観とプロフェッショナリズム				
〔授業の到達目標及びテーマ〕 自分自身の栄養評価、栄養ケア計画を実践、評価することにより、栄養ケアプロセスを理解できる。対象者の身体状況、栄養状態に応じた栄養管理、食事摂取基準、献立作成の手順について説明できる。				
〔授業の概要〕 個人あるいはグループで考えて発表する演習形式および調理実習				
キーワード: 栄養アセスメント、妊娠期、幼児期、学童期、思春期、幼児期、高齢期				
〔授業計画〕				
回 数	日付	テ ー マ	内 容	
第1回	4/11	オリエンテーション	実習の進め方、栄養マネジメントの概要、生活活動記録、食事調査の説明	
第2回	4/18	栄養アセスメント1	身体計測、生活活動集計	
第3回	4/25	栄養アセスメント2	食事調査、エネルギー消費量の推定	
第4回	5/2	栄養アセスメント3	栄養素摂取量の算出、	
第5回	5/9	栄養アセスメント4	栄養評価	
第6回	5/16	栄養ケア計画1	栄養ケア計画の立案	
第7回	5/23	栄養ケア計画2	食品構成作成	
第8回	5/30	栄養ケア計画3	献立作成	
第9回	6/6	乳児期の栄養	調乳・離乳食実習	
第10回	6/13	妊娠期の栄養管理	事例検討(栄養アセスメント、ケア計画)	
第11回	6/20	幼児期の栄養管理	事例検討(栄養アセスメント、ケア計画)	
第12回	6/27	高齢期の栄養管理	事例検討(栄養アセスメント、ケア計画)	
第13回	7/4	幼児期の栄養	幼児期献立の調理	
第14回	7/11	高齢期の栄養	高齢期献立の調理	
第15回	7/18	学童期・思春期の栄養管理	事例検討(栄養アセスメント、ケア計画)	
履修条件		特になし		
予習・復習		教科書、配布資料の該当する部分をよく読んでくる。実習終了後は、課題に取り組む。		
テキスト		改訂 応用栄養学実習書第3版 ―PDCA サイクルによる栄養ケア―(建帛社)		
参考書・参考資料等		日本人の食事摂取基準 2025年版(第一出版)、配付資料、応用栄養学の教科書 調理のためのベーシックデータ第6版(女子栄養大学出版部)		
学生に対する評価		課題(70%)、実習態度(30%)により、総合的に評価する。		