


| | | | |
|--------|----------|-----------|----|
| 授業コード | F2c0620m | | |
| 授業科目名 | 応用栄養学実習 | | |
| 担当教員名 | 森山 洋美 | | |
| 単位数 | 1単位 | 授業形態 | 実習 |
| 標準履修年次 | 学年指定なし | 卒業必修・選択の別 | 選択 |
| 期間 | 2025年度後期 | | |

| | |
|----------------------|--|
| 教員の実務経験と科目との関連 | 管理栄養士として病院・高齢者施設での務っていた経験をもつ。また食育コンシェルジュとして約1年半保育園に在園しながら地域や子どもを対象に食育活動の実践・支援を行ってきた（食育コンシェルジュとして10年以上実務にあつたている）。高齢者から幼児まで様々な食育活動を通して得た経験をもとに本科目ではライフステージと栄養に関する授業を展開していく。 |
| 授業の概要・目的 | 本授業では「応用栄養学」で学んだライフステージ毎の対象者の形態的、機能的特性とそれに適応した栄養上の特徴を復習し、具体的な献立や調理に反映・実践できるようになることを目的とする。 調乳、離乳食は衛生上、調理上の技術や食形態について実習し修得する。幼児期、学童期、思春期、高齢期については、指示された条件（目的・栄養量・食品構成・対象者の嗜好・季節感・見た目・価格など）に合った献立作成を課題とするが、実物を提示するとともに、条件をどのように献立に反映させたかをプレゼンテーションし、全員でディスカッションに入る。この過程を通して、対象者にとって適切な献立とは何かを評価する観点、評価する力を培っていく。成人期については、青森県の地域課題である「短命県返上」の一環として青森県民の健康寿命延伸にむけた課題について話しあう。 |
| 学修成果との関連 | この科目は食物栄養学科の学修成果である③相手によりそい課題を解決する力（コミュニケーション能力、課題解決力）の獲得に重点をおいた科目である |
| 科目の位置付け(他の科目との関連) | 本科目は「栄養士」及び「栄養教諭2種免許」取得のための必修科目である。栄養士専門科目の「人と食べ物をつなぐ科目」の分野に配置されており、この科目で学ぶことは前期で学んだ応用栄養学の知識をもとに実践としてのスキルを学ぶものである。 |
| 受講に必要な知識・スキル(履修条件等) | 原則、応用栄養学の単位を修得していること |
| アクティブ・ラーニングの有無（内容） | 有（詳細は授業計画に記載） |
| 到達目標 | ①対象者の特性に応じて食材選択や調理方法のポイントをふまえた食事計画や献立作成及び調理ができる ②対象者の特性に応じた調理形態、形状を理解し調理に活用できる ③食事摂取基準を活用し、対象者に応じた献立作成ができる ④対象者の特性に応じた献立内容や食事形態について評価できる ⑤他者を尊重し適切なコミュニケーションができる ⑥提示されたテーマについて、グループで協力しあいながら実践を意識して実習に参加できる |
| 授業の計画(予習、復習の内容・時間含む) | 1.オリエンテーション、高齢期の栄養①高齢者のおやつ作り （予習）シラバスを読んでくる、当日提供するおやつ材料及び作り方を確認してくる（15分） （復習）ワークシート及び振り返りシートを行う（30分） 2.高齢期の栄養② 摂食・嚥下障害及び栄養アセスメントについて、介護食づくり （予習）高齢期の特性について応用栄養学のノートを見直しておく（15分） （復習）ワークシートを行う（30分） 3.高齢期の栄養③ 高齢者に向けた食べやすいおやつ作り （予習）第1回、第2回の授業を踏まえて高齢者のおやつ献立を作成する（30分） （復習）振り返りシートと評価表を作成する（15分） 4.乳児期の栄養 調乳・離乳食づくり （予習）応用栄養学のテキスト及びノートを確認し、乳児期の特性および授乳・離乳の支援ガイドを確認する（15分） （復習）授業で学んだことを整理し、ワークシートを行う（30分） 5.幼児期の栄養 アレルギーに対応した保育園でのイベント給食の献立作成 （予習）応用栄養学で学んだ幼児期の特性やアレルギーについて整理しておく（15分） （復習）献立を完成させる（30分） 6.思春期の栄養 女子高生のための弁当①献立作成 （予習）思春期の特性や不足しやすい栄養素などについて整理しておく（15分） （復習）献立を完成させる（30分） 7.思春期の栄養 女子高生のためのコンビニ弁当②調理実習 （予習）グループで作る献立の調理工程や内容を整理しておく（15分） （復習）振り返りシートと評価表を作成する（30分） 8.成人期の栄養 青森県の健康寿命延伸にむけてフォトボイスで考える青森県の健康課題 （予習）青森県の健康課題に関する写真を撮影し、発表の準備をする（30分） （復習）振り返りシートを作成する（15分） |
| 授業時間外の活動の有・無と内容 | |

| | |
|--|---|
| 有（初回の授業で実施する高齢者のおやつ作りは実際に高齢者施設を訪問しおやつ作りを行います。日程については決まり次第お知らせします。 | |
| 使用テキスト | 「応用栄養学 ライフステージからみた人間栄養学」森 基子他著（医歯薬出版） その他必要な資料については授業内で配布します。 |
| 参考書 | |
| 成績評価の方法及び評価基準 | |
| <p>・個人献立 30% 高齢者③、幼児期、（各15点）（到達目標①②③⑤⑥）</p> <p>・グループ献立 10% 思春期（①③④⑤⑥）</p> <p>【献立の評価の視点】</p> <p>①基準値の栄養価から著しく外れていないか（栄養価の誤差範囲は基準数字に対して±5%以内）</p> <p>②一食分として適した分量になっているか</p> <p>③指示された献立の組み合わせが守れているか（主食・主菜・副菜の組み合わせができていないか）</p> <p>④対象者の特性を理解し、対象者に適した献立内容になっているか</p> <p>⑤彩やおいしそうな工夫がされているか</p> <p>⑥特別な調理器具を使用していないか</p> <p>⑦指示された献立条件を守れているか</p> <p>以上を満たしていれば（7点）とし、条件に満たない場合は減点する。また、内容の良いものは加点する</p> <p>・ワークシート 24% 高齢期①、高齢期②、乳児期、成人期（各6点）（到達目標②⑤⑥）</p> <p>【評価の観点】</p> <p>①実習したことをもとに考察ができていないか</p> <p>②授業で学んだことをワークシートの内容に反映させていないか</p> <p>以上の2点を満たしている場合は5点とし、条件に満たない場合は減点、内容の良い物はさらに加点する。</p> <p>・振り返りシート 18% 高齢期③、幼児期、思春期②（各6点）（到達目標②④⑥）</p> <p>【評価の観点】</p> <p>①自分の献立を客観的に振り返れているか</p> <p>②グループでの役割を理解していないか</p> <p>以上の2点を満たしている場合は5点とし、条件に満たない場合は減点、内容の良い物はさらに加点する。</p> <p>・フォトボイス 12% 成人期（到達目標⑤⑥）</p> <p>【評価の観点】</p> <p>①切り取った画像に独自の視点や新たな視点があるか</p> <p>②青森県の健康課題を表しているか</p> <p>以上の2点を満たしている場合は7点とし、条件に満たない場合は減点、内容の良い物はさらに加点する。</p> <p>・グループ発表 6% 成人期（到達目標④⑤⑥）</p> <p>①グループで話しあいができていないか。</p> <p>②客観的な視点でよい点と改善点を説明できていないか</p> <p>③聞いている人に伝わるように発表していないか</p> <p>以上の条件を満たしている場合は5点とし、条件に満たない場合は減点、内容の良い物はさらに加点する。</p> <p>【課題のフィードバックについて】</p> <p>個人課題はTeamsから提出になりますのでコメントをつけて返却します。</p> <p>グループ課題は各グループの授業内での発表後に各グループへのコメントと全体に向けての解説をします。</p> <p>*受講態度について</p> <p>適切な受講態度で受講していることが当然であるため評価対象としないが、次のような状況がみられる場合は全体の評価から減点する。</p> <p>①授業の妨げになるような死後</p> <p>②グループとの積極的なかわりや協力がみられない</p> <p>③衛生面への配慮が十分でない（身だしなみなど含む）</p> <p>※公欠等は減点しないが欠席回数に含むため注意すること</p> | |
| 特記事項 | 調理室での実習となる場合は、食品を扱う者に相応しい恰好で調理室に入る。 この授業ではグループで作業を行う機会が多いため、グループ内で協力、連携して作業を進めてください。 調理中はPC等は使用しませんが、その後の打ち合わせや相談などにはTeamsを活用することを推奨しますので必要に応じてPC等を持参してきてください |
| オフィスアワー | 初回授業でお知らせいたします。 質問等があればオフィスアワー以外でもいつでも対応します。 |

応用栄養学実習 高齢者のおやつ作り

2025. 9. 16(火)

| | | | |
|--|-------|--|--|
| おやつ名 | | 豆腐でしっとり チョコテリーヌ | |
|  | | 作り方 | |
| | | <p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オーブンを180°Cに予熱する。 <p>①卵を卵黄と卵白に分け、卵白は角が立つ程度のメレンゲを作る。</p> <p>②絹ごし豆腐をこし器でこし、ボウルに入れる。グラニュー糖、卵黄を加え、その都度ゴムベラで混ぜる。</p> <p>③薄力粉、純ココアを振るいながら加え、混ぜる。</p> <p>④メレンゲを3回に分けて入れる。初回はよく混ぜ、2, 3回目は気泡をつぶさないようにさっくりと混ぜる。</p> <p>⑤180°Cで40分間 湯せん焼き(天板に水を加えて加熱)する。</p> <p>⑥焼きあがったら型からはずして冷まし、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。冷めたら端を切り落としてから8等分にカットする。</p> <p>⑦ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れ、ハンドミキサーで泡立てる。(三思園でホイップした生クリームとブルーベリーソースを添える。)</p> | |
| 材料 (1班分) | | | |
| 型2つつ分 | | | |
| 卵 | 4個 | | |
| グラニュー糖(メレンゲ用) | 100 g | | |
| 絹ごし豆腐 | 300 g | | |
| グラニュー糖 | 100 g | | |
| 純ココア | 40 g | | |
| 米粉 | 80 g | | |
| 生クリーム | 100 g | | |
| グラニュー糖 | 6 g | | |
| ブルーベリーソース | 1人5 g | | |
| | | <p>メレンゲの作り方</p> <p>1.羽にかかるくらいまで泡立てる。</p> <p>2.グラニュー糖(メレンゲ用)1/2を加え、高速で1分泡立てる。</p> <p>3.残りのグラニュー糖を加え30秒泡立てたら、最後は低速でキメを整える。</p> | |

実習の流れ

- 各班で調理をする
- 14:20 各班1名がおやつを持って調理室出発
- 14:30 三思園到着 挨拶や手洗いを済ませる。
- 14:45 およつの配膳、喫食 (Teamsで中継)
- 15:00すぎ 三思園出発 → 調理室へ → 実習の続き