



「調理の基礎」
「様々な料理」を学ぶ

調理学実習 II

栄養士課程では、調理実習がいくつかあります。大量調理の「給食管理実習」と、少量調理の「調理学実習」などです。少量調理では、1年生の前期の授業で「基礎調理学実習」がありますが、これは調理の基礎を学ぶ授業で、後期になるともう少しステップアップした「調理学実習 I」になります。1年生の時は和食を作ることが多かったのですが、2年生の前期では、もっとステップアップして中国料理や西洋料理などを学びます。

中国料理は調味料がとても多く、計量などの準備が大変！実習台は調味料でいっぱいになります。また、普段からよく作っている料理ではないため、難しい部分も多かったです。でも、お店で食べることが多かった料理も、作って食べてみると新たな発見があったりして面白かったです。杏仁豆腐を作った時、切り込みを入れるのが楽しくて、「こうやって作られているのか！」と初めて知り、興奮しました。大変なことが多くても、メンバーと協力しながら作るのは楽しいですね。1年生の後期からは、毎回の実習のメンバーがくじ引きで決まるのも楽しいですよ。郷土料理では、いか飯などを作りましたが、買うものよりも格段に美味しく感動しました！やはり、手作りしたものは美味しいと実感しました。

自分たちが気になっていることや疑問に思っていることをテーマに設定し、1～3人でチームを作り研究に取り組みます。どんな研究をしたいのか、どのように進めていきたいのか、今の進み具合はどうなのか、など先生とコミュニケーションをとって行っています。自分がやりたい事が見つからないときにはアドバイスをくださったり、研究の進み具合が良くないときには「〇〇してみたらどうかな？こんな資料もあったよ」と助言をくださったりします。実際に過去の論文なども参考にして研究を進めていきますが、資料の探し方や論文の書き方や発表の仕方を授業の中で学んでいくので、不安に思うことはありません♪

私は今「野菜の皮を用いた青森県の減塩対策」というテーマで研究を進めています！実際に研究を進めていくと「青森県の野菜摂取量って意外と多いんだ?!」など気付く点や発見がたくさんあります。ほかに朝食欠食をテーマに調べるチームもいました。排便や身体の冷えについて調べるチームもいます。

自分が疑問に思っていること気になっていることを、先生に助言していただきながら全力で研究する事ができます！

特別研究

情報が溢れかえっている
今こそ
正しい知識を身に着ける



食品衛生学実験

実験を通して
「目に見えない世界」
を学ぶ



市販食品を対象とした食品の変質・鮮度試験や食品添加物試験、微生物の簡易検査、清浄度試験を行う科目です。卵の鮮度を判定するために、卵を濃度が違う食塩水の中にいれて浮くか、浮かないかで鮮度を判定する比重法を用いて実験をおこないました。濃度の違う食塩水に入れると卵の鮮度が分かるの！？と驚きますよね。鮮度が落ちた古い卵と、鮮度がいい新しい卵がどうなるのかワクワクした実験でした。また卵を割って、黄身と卵白の高さや大きさを定規で測る割卵検査もしました。卵が割れないように慎重に測ったことを思い出します。

他にも、油脂の酸敗の程度を判定する実験があります。中和滴定を行いました。黒や紫のような暗く濁った色から、透明や明るい色に一瞬で変化する様子はとてもきれいです。班の人と協力して慎重に作業を行い、実験の手順を先生が分かりやすく説明してくれるので『化学』がとても面白く楽しく感じています！食品の鮮度や微生物実験を通して「目に見えない世界」を学び、食の安全とは何かを考える授業ことができます。

解剖生理学実験

食と栄養に関連づけ
人体の構造を学ぶ

人の体について深く知ることができる実験である解剖生理学実験について紹介したいと思います。解剖生理学実験は人体の構造との関連や、実験で得られた測定値が健康度判断や病気の診断にどのように用いられるかを学ぶことができます。血糖値や体温の変化、味覚について学びました。今まで聞いたことがあったものが実際に自分たちの体を使って理解することができるので実験をしていてとても楽しいです。実験なので、予想される結果にならないことが多々あります。そのためそうってしまった理由について話し合ったり考えたりすることでさらに学びに深みが出ています。班での作業のため、班員と協力しながら実験を行うのでたくさんコミュニケーションがとれる楽しい授業です。

医師の先生やご専門の先生が教えてくださるため、分かりやすく専門的な知識を学べます。たまに先生が、休憩時間にご自身のご経験をお話ししてくださるのも面白いです。

課題として実験のレポートを提出しなければなりません。2週間に1回の実験なので余裕を持って取り組みますし、実験に関連した調べ物をまとめる課題も多く出題されるので、実験に関連した広い学びもできるとも意欲的に取り組める授業です。