

講義名	栄養管理
開講学年	1年生
講義開講時期	前期
開講曜日・時間	月曜日 1・2時間目
単位	2単位

担当教員

兼田憲伸

授業の達成目標	専門教科科目で行う栄養指導業務を行うための栄養分析の理解がしやすくなるように、成分表の使い方・用語・単位・栄養分析方法などを理解させる。
授業の概要	日本食品成分表を用い授業を行う
授業形式	講義

授業計画表

回	項目	内容	キーワード・備考
1	用語・単位	成分表で使用される単位説明と用語・成分名などの説明を行う。	栄養関連の用語 栄養成分名
2	成分表の基礎知識①	食品成分表とはどのようにして作られたか？食品の探す方法。18食品群を理解する。	日本食品成分表
3	成分表の基礎知識②	成分表で使用される記号の意味と有効数字の理解。100g当たりの成分値の計算方法。実際の食品の栄養成分を計算してみる。	単位と記号
4	栄養計算①	食品・料理の栄養計算をする。 食品・調味料・数字の書き方について	栄養成分の計算方法
5	栄養計算②	昼食献立①一回分を正確に計算する。	栄養計算
6	栄養計算③	昼食献立②一回分を正確に計算する。	栄養計算
7	栄養計算④	昼食献立③一回分を正確に計算する。	栄養計算
8	栄養分析	PFC比・各種栄養比率の説明 昼食献立①～③の栄養分析を行う	栄養分析
9	栄養計算ソフトを使用	栄養計算ソフトの使い方。 昼食献立①～③をソフトを使用して計算・	栄養計算ソフト

	した栄養分析	分析	
10	廃棄率計算 原価計算	仕込み量から廃棄率を勘案して正味量を計算する。また、正味量から仕込み量を計算する。単価より原価を計算する。	廃棄率
11	献立表の書き方①	与えられた献立の、仕込み量と原価計算を行う。	仕込み量計算と原価計算
12	献立表の書き方② 栄養出納表の書き方	与えられた献立の、仕込み量と原価計算を行い、前回の献立表と合わせて月別の栄養出納表に書き入れ完成させる。	栄養出納表
13	調味%	調味%を理解し、各種調味料の量を計算する。	調味%
14	栄養計算④	昼食献立④一回分を正確に計算する。	栄養計算
15	筆記試験	昼食1回分の栄養計算を正確にする。	栄養計算

事前・事後学習の内容	栄養計算を正確にするためには、電卓の使い方、食品を選ぶ際の知識が必要になる。また、栄養計算ソフトを活用し自己の栄養管理をし、自分自身の食の問題点を理解し、行動の変容を行う。
成績評価の方法	授業態度10%、出席率10%、テスト80% 評価基準は合計90点以上:S、85~89点:A+、80~84点:A、75~79点:B+、70~74点:B、65~69点:C+、60~64点:C、60点以下:Dとし、Dは不合格とする。ただし、出席が2/3未満の場合は評価をせず不合格とする。
参考書	日本食品成分表 2021 八訂 (女子栄養大学編)
教材	電卓・栄養計算ソフト