

講義名	栄養指導論実習 I
開講学年	2
単位	1

授業の達成目標	①正しい栄養アセスメントを行うための基礎実習として、自分の身体状況や食生活状況を調査・分析・評価することができる。 ②食事計画として、荷重平均食品群別栄養成分表作成手順の理解、食事摂取基準をもとに食品構成表の作成、および献立作成をすることができる。
授業の概要	自分の食生活や生活習慣をモニタリングし、そのデータを使用してアセスメント（実態把握）を実習する。自分の食事摂取基準の算定後、相応しい献立が作成できる手順を学び実習する。
授業形式	講義およびデータを使用した実習（教科書、パソコンソフト使用）

授業計画表

回	項目	内容	キーワード・備考
1	スピーチ演習 栄養指導の意義と方法	集団の前で話す・聴く演習 栄養指導の流れ	自己紹介 自分の食生活の問題点 A-PDCA サイクル
2	正しい栄養アセスメント	身体計測 生活状況調査の把握	身長・体重・体脂肪率・ 腹囲・血圧実測 食物摂取状況調査法 簡易栄養調査法
3	栄養指数 検査値から 把握する栄養状態	栄養指数計算 生化学データの読み取り	異常値の検索 疑わしい病気の推測 指導内容考案
4	食事バランスガイド①	食事バランスガイドの概要 食事記録演習	1SV 料理区分
5	栄養価計算実習 食事バランスガイド②	パソコン入力による栄養素摂取量の算出・ 問題点の明確化・改善方法考案 食事バランスガイドの活用	栄養指数の算出・グラフ化
6	数値の算出と 問題点の明確化	栄養素摂取データ解析 身体活動レベル算出	エネルギー産生比率

7	日本人の食事摂取基準 2020年版①	概要・活用のあり方 推定エネルギー必要量算出 食生活と生活習慣病	基礎代謝量 身体活動レベル メタボリックシンドローム
8	食事摂取基準②	各栄養素の食事摂取基準	栄養指導媒体
9	食事計画①	荷重平均食品群別栄養成分表の作成	食品の群別換算
10	食事計画②	食品構成表の作成①	自身の食品構成表
11	食事計画③	食品構成表の作成②	
12	食事計画④	献立の作成（個人）	
13	食事計画⑤	献立の作成（特定給食施設）	
14	食事計画⑤	献立の作成（特定給食施設）	
15	腎臓病患者に対する栄養指導	腎臓病栄養指導の重要性 患者献立の単位計算、塩分計算	腎臓病食品交換表

事前・事後学習の内容	自分の食事内容、食事時刻、身体活動量などのセルフモニタリングを行いアセスメントにつなげる。 食品や料理の重量を計量する習慣をつけ、目安量から重量を推測出来る力をつける。 計算式や暗記すべきデータは繰り返し復習して覚える。
成績評価の方法	学期末筆記試験（50%） 提出物・小テスト（50%） （提出遅れは減点） ※授業態度が悪い場合は減点（居眠り、私語、忘れ物、授業に関係ない物の使用、演習への取り組み態度が悪い場合） ※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、59 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	調理のためのベーシックデータ 女子栄養大学出版部
教材	すぐわかる栄養指導実習 萌文書林 適宜、プリント配布