

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	栄養指導の意義と方法	栄養指導の進め方	A-PDCA サイクル
2	自分の栄養アセスメント	身体計測 生活状況調査の把握 栄養指数計算	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	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	
4	食事摂取量調査 推定エネルギー必要量	食事摂取量調査の基礎知識 身体活動レベル算出	食品記入法 身体活動レベル 基礎代謝量
5	栄養価計算実習	推定エネルギー必要量算出 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	栄養指数の算出・ グラフ化
6	栄養素摂取データ解析 食事摂取基準	数値の算出と問題点の明確化 「日本人の食事摂取基準 2025 年版」概要	エネルギー産生比率

7	食事摂取基準	自分の各栄養素食事摂取基準算出	
	食事計画①	荷重平均食品群別栄養成分表	食品群別分類
8	食事計画②	荷重平均食品群別栄養成分表の作成 食品構成表の作成①	群別換算
9	食事計画③	食品構成表の作成②	
10	食事計画③	食品構成表の作成③ 個人献立（主食の配分）	
11	食事計画④	献立の作成（個人）	
12	食事計画⑤	献立の作成（特定給食施設）	

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できる力をつける。 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％） ※ 小テスト時に不在の場合は得点なし ※ 提出期限より遅れて提出した場合は減点 ※ 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、実習・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。 ※ 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 食品成分表（八訂） 腎臓病食品交換表 第 10 版	女子栄養大学出版部 女子栄養大学出版部 医歯薬出版株式会社
教材	すぐわかる栄養指導実習 適宜、プリント配布	萌文書林