

科目名	心理学（基礎・人文科学）		担当	金子 千春	
科目分類	基礎教育科目	開講時期	1年前期	単位数	2
授業概要及び到達目標					
<p>心理学というのは人の心を扱っています。そしてその心は誰にでもあります。</p> <p>この科目では知識量を増やすのではなく、自分はどのように感じているのか、相手はどのように感じているのか、という部分に焦点を当てます。なるべく心に感じていることを実感できるような授業にしていきます。</p>					
テキスト	必要に応じてプリントを配布				
評価方法	レポート(60%)、提出物(20%)、授業態度(20%)等				
授業内容					
第1回	講義と実習：授業概要、心理学とは				
第2回	講義と実習：第一印象って正しい？				
第3回	講義と実習：パーソナルチェックリスト①				
第4回	講義と実習：パーソナルチェックリスト②				
第5回	講義：男と女の違いは？				
第6回	講義と実習：パーソナルチェックリスト③				
第7回	講義：アロマセラピーとは？				
第8回	講義：昨日の食事は？				
第9回	講義：良いこと探し				
第10回	講義：カラーセラピーとは？				
第11回	講義：感情と気持ちの違いは？				
第12回	講義：生き残るためには何が必要？				
第13回	講義：アサーティブ理論とは				
第14回	実習：アサーティブ実践				
第15回	講義と実習：ネゴシエーション				
事前学習について	配布するプリント類は最後まで保管すること				
実務経験を生かした教育内容	カウンセラー取得経験を活かし、実生活で役に立つ心理学の知識の講義の充実を図る。				

科目名	栄養士特講（基礎・社会科学）		担当	塩見 知子	
科目分類	基礎教育科目	開講時期	1年前期	単位数	2
授業概要及び到達目標					
<p>専門科目を学ぶ前に、栄養専門職としての栄養士・管理栄養士にとって必要な法令・栄養学の基になる知識・栄養士発展の歴史・各職域で栄養士に何が求められるかについて学ぶ。</p> <p>また、日本や諸外国での食と栄養、さらには疾病の現状を知り、栄養士としてどのような志や倫理を持つべきかという職業意識を高めながら学生自身が自分の力で将来の展望を考えられる事を目的とする。</p> <p>（モデルコアカリキュラム 平成30年度栄養士養成のための栄養学教育 準拠）</p>					
テキスト	『第0巻 導入教育 第2版』（医歯薬出版株）				
評価方法	試験(50%)、課題レポート(30%)、授業態度、授業貢献度(20%)				
授業内容					
第1回	ガイダンス、専門科目を学ぶ前に…生活の中の食・健康				
第2回	栄養士関連法令				
第3回	各職域での栄養士の使命（医療・福祉・学校・行政・企業）				
第4回	その他の働き方（飲食店・幼稚園、保育園・スポーツ・マスメディア・研究・フリー・委託会社） 災害時の栄養支援の実際				
第5回	呼吸・代謝から始まる栄養学の歴史				
第6回	食事バランスガイドのコマによる食事診断方法・食生活変化の歴史から見る栄養課題				
第7回	日本の健康づくり対策 栄養士・管理栄養士制度・身につけるべき学問				
第8回	地球レベルでの栄養課題と取り組み・現代医学の方向性と栄養の関わり				
第9回	食の欲の仕組み・生活習慣病の生理学と基礎・特定保健検診指導の実際				
第10回	予防改善の栄養学（悪性新生物、他）・国民医療費・医療制度				
第11回	生命の倫理				
第12回	職業倫理（栄養士倫理綱領・給食管理上の危機管理の考え方）・研究倫理				
第13回	自分の目指す栄養士像について・試験対策				
第14回	社会人基礎力・チームコミュニケーション・ストレスコントロール、講義のまとめ				
第15回	試験、まとめ				
事前学習について	どのような職域の栄養士を目指すのか、栄養士としてどのような人物となるべきかを常に考えながら講義を受ける事				
実務経験を生かした教育内容	病院給食・工場給食・食育教室・特定保健指導・子供園給食施設設立・小中学生のスポーツクラブ栄養指導などフリーの管理栄養士としての職務経験を生かし、広い職域の知識と栄養士としてどうあるべきかを学べるように講義とレポートにて指導いたします。				

科目名	基礎生物学（基礎・自然科学）		担当	西村 るみ子	
科目分類	基礎教育科目	開講時期	1年前期	単位数	2
授業概要及び到達目標					
<p>食物や栄養、健康に関する専門分野を学ぶには、生体や食物の構成成分、基礎的な機能、性質等を科学的に理解しておく必要がある。本講座では、生物学的視点を人体に向け、基礎的な生物の構成や機能を学ぶ。</p>					
テキスト	配布プリント				
評価方法	本試験、小テスト（80%）、提出物（10%）、授業態度（10%）				
授業内容					
第1回	生物とは何か？ ・有機物と無機物 ・細胞の特性 ・個体の生死				
第2～4回	人体は細胞からできている。 ・細胞の構造と機能 ・遺伝子とDNA ・細胞の分裂と増殖 ・分化した細胞が作る組織				
第5・6回	遺伝子と新しい技術 ・遺伝の法則 ・変異 ・遺伝子と疾患 ・農作物と遺伝子組み換え食品				
第7～9回	細胞の構成成分とエネルギーの生成 ・細胞の化学成分 ・エネルギーの変換ATP産生 ・糖質、たんぱく質、脂質の分解と合成				
第10回	構造と機能からみた人体 ・人体の構造 ・体液とホメオスタシス				
第11・12回	血液のはたらき ・血液の組成 ・血液の機能 ・血液型				
第13・14回	からだの調節の仕組み ・神経 ・内分泌 ・免疫				
第15回	試験、まとめ				
事前学習について	生物学について復習しておく。				
実務経験を生かした教育内容					

科目名	コンピュータ演習 I		担当	前田 文	
科目分類	基礎教育科目	開講時期	1年前期	単位数	2
授業概要及び到達目標					
<p>授業の進行は、ポイントを解説後、デモ操作をスクリーン映しながら進める。 全員の進行を確認しながら進めるので、初心者や苦手意識のある人は自分のペースで進めて欲しい。 よくわからないのは、その操作を知らないだけなので、何度でも聞いて慣れてもらいたい。</p> <p>1) 調理学・栄養学の用語を使って5分間タイピング練習 2) Gmail・Google ドライブ+パソコン・スマートフォン操作 3) 基礎知識+各アプリケーションの使い方のコツ+Excel ミニトレーニング 4) Google スライドで発表体験 テーマ「自己紹介」3分間スピーチ</p> <p>進行状況によっては一部予定変更することがあり。</p> <p>★使用パソコン：OS Windows 10 ★アプリケーション：ワード・エクセル2019・Google スライドなどを主に使用。Gimp、Paint など。</p>					
テキスト	必要に応じてプリントを配布、第1回シラバス持参（忘れた人は、減点）				
評価方法	<p>授業態度(30%)、発表(30%)、タイピング(10%)、提出物(30%) 欠席回数が3回の場合は、<u>不合格（再試験）</u>とする。 ★発表を欠席した場合は不合格（再試験）、欠席した場合は、次の機会に全員の前で発表 15回目に配布プリントのファイル提出（必ず2穴のファイルにとじる） 減点（無記名、プリントの折曲がり、時系列順に整頓してあること、読みにくい文字）</p>				
授業内容					
第1回	シラバス、アンケート、ルール、PC用語①（アカウント、Gmail、Google ドライブなど）				
第2回	PC用語②（データの保存、アドレスの追加、メール練習）、写真の扱い方①（ダウンロード、印刷）				
第3回	ワード演習（1）タブ設定、文書作成+写真の印刷				
第4回	情報とは（書籍・Webの参考・参照文献、検索のコツなど）、エクセル演習（1）図形に慣れよう				
第5回	プレゼンソフト演習（1）Google スライドとは、基本操作、発表のルール				
第6回	プレゼンソフト演習（2）Google スライドで作成				
第7回	プレゼンソフト演習（3）Google スライドで作成				
第8回	プレゼンソフト演習（4）Google スライドで作成（原稿、教室で確認）				
第9回	講義室で「発表体験」3分（2フォーラム合同）（1）				
第10回	講義室で「発表体験」3分（2フォーラム合同）（2）				
第11回	写真の扱い方②、画像検索、Gimp で画像加工体験				
第12回	エクセル演習（2）カレンダー作成				
第13回	ワード演習（2）クッキーを作ろう				
第14回	ワード演習（3）クッキーを作ろう、パフェのポスターとコラボ、タブ設定（復習）				
第15回	パソコン部品（テスト）+授業アンケート+ファイル提出				
事前学習について	高校までに学んだ情報処理のテキストやプリントを見ておく。パソコンやスマートフォンで「わからないこと」や「やってみたいこと」を考える。自宅にパソコンがあれば、できるだけ触れる機会を作る。				
実務経験を生かした教育内容	委託給食会社での栄養士勤務、販売企業での販売事務・商品管理・経理での体験を活かし、今の栄養士に必要な基礎的なパソコン力の充実を図る。				

科目名	公衆衛生学		担当	三谷 一憲	
科目分類	専門教育科目	開講時期	1年前期	単位数	2
授業概要及び到達目標					
<p>公衆衛生学は、保健、医療、福祉、教育等の分野における学術の進歩や社会の変化、国民の要請に的確に対応し、国民の健康やQOLを向上させることを目的として、管理栄養士・栄養士を目指す者にとっての真の専門職としての“専門基礎分野”の一つとして、ますます求められている。</p> <p>われわれ一人一人が、集団社会の一員として、地球上の一生物として存在することを自覚し、健康で文化的な日常生活を送るためには、まず、地球規模での環境汚染の現状、少子高齢化による地域社会の制度および現況等を正しく理解する事が必要である。そして、社会における専門職として、これらの知識・知恵を実践し、さらには広く普及・啓発していくことができるような栄養士に育つことを目標に授業を進めるつもりである。</p>					
テキスト	『公衆衛生学・健康管理概論』 武山英磨・中谷弥栄子 著 第一出版 (参考書) “新版 生活と環境 第3版訂正” 岡部昭二・日比野雅俊・三谷一憲 他著 三共出版				
評価方法	授業（出欠席等）態度（10%）、期末テスト（90%）の総合点で評価				
授業内容					
第1回	オリエンテーション・社会と健康…健康・公衆衛生の概念、公衆衛生・予防医学の歴史				
第2回	環境と健康…（1）生態系の中の人間、環境保全、地球規模の環境問題				
第3回	環境と健康…（2）環境汚染と健康影響、公害とは、大気汚染、水質汚濁、土壌汚染				
第4回	環境と健康…（3）環境衛生、空気、温熱、上・下水道、放射能、ネズミ・衛生害虫				
第5回	健康と疾病の統計… 人口の推移、平均寿命、健康寿命、悪性新生物（死因第1位）				
第6回	生活習慣の現状と対策…（1）生活習慣病				
第7回	生活習慣の現状と対策…（2）喫煙と公衆衛生、受動的喫煙（パッシブスモーキング）				
第8回	主要疾患の疫学と予防…（1）“がん”、“がん”は予防できる（特に食べ物との関係）				
第9回	主要疾患の疫学と予防…（2）メタボリックシンドローム、骨粗鬆症				
第10回	主要疾患の疫学と予防…（3）感染症、新興感染症、再興感染症、予防接種				
第11回	保健・医療・福祉の制度…（1）社会保障制度、栄養関連法規				
第12回	保健・医療・福祉の制度…（2）医療制度、福祉制度、地域保健				
第13回	保健・医療・福祉の制度…（3）成人保健、高齢者保健介護、母子保健				
第14回	その他の保健… 産業保健、学校保健、国際保健 授業内容の総まとめ				
第15回	期末テスト、まとめ				
事前学習について	「公衆衛生学」は、我々が生涯、健康で文化的な日常生活を送れるための、地球規模から住居および身の回りの環境、社会福祉、保険、医療、介護等の現在の制度などを理解する学問分野である。従って、日々、TVや新聞等で、特に上記の事項に関する情報には関心を持つこと。				
実務経験を生かした教育内容	岐阜薬科大学（環境衛生学講座）を卒業後、名古屋市衛生研究所で環境衛生、公害、環境医学等の分野で調査・研究を重ね、多数の論文、著書等を発表し、「水銀化合物の生態毒性学的研究」で「薬学博士」を取得。38年間、衛生研究所で公衆衛生全般に携わる。その後、区役所で「高齢者福祉相談員」を経て、数校の大学等で、管理栄養士課程等の「公衆衛生学」の講義を担当し、現在に至る。豊富な実務経験を生かし、「栄養士」育成教育に臨む所存である。				

科目名	栄養生化学		担当	須崎 尚	
科目分類	専門教育科目	開講時期	1年前期	単位数	2
授業概要及び到達目標					
<p>栄養生化学は、体内で行われている物質の代謝を分子レベル、細胞レベルで学ぶ学問である。食事の中の栄養素が、どのように消化吸収され体内に取り込まれ、そこからどのようにエネルギーが取り出され、また他の物質に変換されていくかを学んでいく。これら体内における物質の代謝は、栄養士にとって不可欠な学問分野であり、栄養指導の根拠ともなるものである。本講義では、タンパク質、脂質、糖質、核酸、ビタミン、ミネラルの化学的な基礎と代謝を中心に消化吸収等についても理解することを目的とする。</p>					
テキスト	『イラスト生化学』第4版（相原英孝ら：東京化学社）				
評価方法	期末試験(80%)、授業態度を含む出欠席(20%)				
授業内容					
第1回	人体の仕組み				
第2回	タンパク質の構造				
第3回	タンパク質のはたらき				
第4回	糖質の構造				
第5回	エネルギーの産生				
第6回	糖質のはたらき				
第7回	脂質の構造				
第8回	脂質のはたらき				
第9回	脂質の運搬				
第10回	核酸の構造とはたらき				
第11回	酵素の性質とはたらき				
第12回	ビタミンの種類とはたらき				
第13回	水・無機質のはたらき				
第14回	栄養素の消化・吸収				
第15回	期末試験とまとめ				
事前学習について	事前に教科書を読んできること。復習として授業中に提供される練習問題について、仕組みを理解するような勉強をすること。				
実務経験を生かした教育内容					

科目名	生化学実験		担当	森岡 直美 山下 ルミ	
科目分類	専門教育科目	開講時期	1 年前期	単位数	1
授業概要及び到達目標					
<p>栄養という現象を生化学的な見地から理解できるようになることを目的とする。</p> <p>生体物質（糖質、タンパク質、脂質、酵素など）の化学的性質や機能を、化学反応に基づいて理解し、基本的な実験技術や方法の原理を体得する。また、得られたデータから導かれる考察・推論・結論をレポートの作成過程において学ぶ。</p>					
テキスト	随時プリント配布				
評価方法	レポート(50%)、試験(50%)、授業態度により減点				
授業内容					
第 1 回	実験の心構え・実験の目的・実験の観察と記録 基本操作（1） 器具の種類とその名称 器具の洗浄と乾燥				
第 2 回	基本操作（2） 器具の操作法				
第 3 回	基本操作（3） 器具の操作法 物質量の計算				
第 4 回	酸・アルカリの実験 中和滴定による測定				
第 5 回	pH の測定 pH 試験紙・pH メーターを用いた pH の測定				
第 6 回	牛乳成分の実験 顕微鏡による脂肪球の観察 脂肪・タンパク質の分離 糖質の確認				
第 7 回	糖質の実験 I フェーリング反応 糖度計による測定				
第 8 回	糖質の実験 II でんぷんの消化				
第 9 回	脂質の実験 油脂のけん化				
第 10 回	比色分析① 比色分析に関する講義・演習				
第 11 回	比色分析② リンの定量（検量線）				
第 12 回	比色分析③ リンの定量（試料）				
第 13 回	タンパク質の実験 卵白の消化				
第 14 回	酵素実験 酵素の反応時間				
第 15 回	まとめ・テスト				
事前学習について	高校の「化学」の教科書をよく復習しておくこと。 参考図書：「高校の化学がキホンからわかる本」				
実務経験を生かした教育内容					

科目名	食品衛生学		担当	寺田 久屋	
科目分類	専門教育科目	開講時期	1年前期	単位数	2
授業概要及び到達目標					
<p>食品は、有害・有毒なものを含まない安全なものでなくてはならない。食品衛生学は、食品の安全性や健全性を確保し、人の生命と健康を守るために必要な手段を学ぶ学問であり、食と栄養の専門職である栄養士にとって食品衛生学の知識は、実際の業務を行う上で必須のものであるといえる。授業では食中毒、食品汚染物質、食品添加物、残留農薬、残留動物用医薬品、器具・容器包装など食品衛生に関わる種々の事項の他、HACCPなど食品の安全性確保、バイオテクノロジー応用食品、食物アレルギーについても学習する。これらの授業により食品衛生の知識を広く理解することを目的とする。</p>					
テキスト	『〈食べ物と健康・食品と衛生〉新食品衛生学要説』 医歯薬出版(株)、配布プリント				
評価方法	出席および授業態度（18%）、期末試験（82%）を合計して評価する。				
授業内容					
第1回	食品衛生学とは（食品衛生行政・食品衛生関係法規）				
第2回	食品の変質と保存（微生物による変質・腐敗、化学的変質、食品の保存方法）				
第3回	食中毒－1（食中毒の定義、発生状況、細菌性食中毒）				
第4回	食中毒－2（ウイルス性食中毒、寄生虫疾患）				
第5回	食中毒－3（経口感染症、BSE、動物性自然毒による食中毒）				
第6回	食中毒－4（植物性自然毒による食中毒、毒キノコによる食中毒）、 小テスト問題配布（第1回～6回）				
第7回	食品汚染物質－1（カビ毒、放射性物質）				
第8回	食品汚染物質－2（重金属、残留性有機汚染物質、内分泌攪乱物質等）、 小テスト問題配布（第7回～8回）				
第9回	食品添加物（食品添加物の概念、安全性評価、食品添加物の種類と用途、摂取量調査）				
第10回	残留農薬（農薬の定義、関連法規、種類、規制制度）				
第11回	残留動物用医薬品、飼料添加物（動物用医薬品および飼料添加物の定義、関連法規、規制制度） 小テスト問題配布（第9回～11回）				
第12回	食品の器具・容器包装、台所用洗剤（器具・容器包装の種類と規格、洗剤の分類と成分）				
第13回	バイオテクノロジー応用食品（遺伝子組換え食品、ゲノム編集技術応用食品）、食物アレルギー （食物アレルギーの表示）				
第14回	食品の安全性確保（リスク評価、リスク管理、リスクコミュニケーション、HACCPシステム） 小テスト問題配布（第12回～14回）				
第15回	期末試験、まとめ				
事前学習について	あらかじめ授業内容について教科書に目を通し、疑問点をまとめておくと良い。授業後は配付資料および教科書の内容を復習し、ノートにまとめておくこと。				
実務経験を生かした教育内容	名古屋市衛生研究所に38年間勤務し、食品検査などの業務に従事した。その間に国の食品添加物摂取量調査、食品汚染物質摂取量調査、残留農薬等分析法検討会、食品添加物公定書作成検討会などに参加した。これらの経験から得られた知識・情報を生かして、教科書だけでは得られない実践的な講義を行う。				

科目名	栄養学 I		担当	大島 知美	
科目分類	専門教育科目	開講時期	1年前期	単位数	2
授業概要及び到達目標					
<p>私たちは、摂取した食物からエネルギーを生産し、身体を成長させるとともに、構成成分を更新し、臓器や組織を正常に機能させることによって日常の生活活動を営んでいる。このような生活活動の営みに際して、食物を摂取し、これを利用する過程を「栄養」といい、摂り入れる物質を「栄養素」と定義している。</p> <p>授業は、健康と栄養、栄養素の種類・はたらきと食品、消化と吸収、エネルギー代謝について理解し、栄養学の基礎知識の定着を目標とする。</p>					
テキスト	『栄養学総論』城田知子・田村明・平戸八千代 著 東京教学社				
評価方法	大テストで評価 1欠席につき-3点、授業態度考慮				
授業内容					
第 1 回	健康と栄養				
第 2 回	健康と栄養				
第 3 回	健康と栄養				
第 4 回	栄養素の種類・はたらきと食品 (脂質)				
第 5 回	栄養素の種類・はたらきと食品 (たんぱく質)				
第 6 回	栄養素の種類・はたらきと食品 (ビタミン)				
第 7 回	栄養素の種類・はたらきと食品 (食物繊維)				
第 8 回	消化と吸収				
第 9 回	消化と吸収				
第 10 回	エネルギー代謝				
第 11 回	栄養アセスメント				
第 12 回	ビタミンとミネラルまとめ、栄養学の歴史など				
第 13 回	成長・発達・加齢				
第 14 回	総まとめ				
第 15 回	大テスト、まとめ				
事前学習について	私たちが日ごろ摂取している食物について意識し、教科書を参考にしながら、何の栄養素が多く含まれているか、身体にどのような影響を及ぼすかを毎日の食生活から学ぶこと。				
実務経験を生かした教育内容	製菓会社商品開発室勤務。管理栄養士として薬局、薬膳講座、料理教室においての栄養相談などの経験を生かし、わかりやすい講義を心掛けています。				

科目名	栄養学Ⅱ		担当	大島 知美	
科目分類	専門教育科目	開講時期	1年前期	単位数	2
授業概要及び到達目標					
<p>私たちは、摂取した食物からエネルギーを生産し、身体を成長させるとともに、構成成分を更新し、臓器や組織を正常に機能させることによって日常の生活活動を営んでいる。このような生活活動の営みに際して、食物を摂取し、これを利用する過程を「栄養」といい、摂り入れる物質を「栄養素」と定義している。</p> <p>授業は、健康と栄養、栄養素の種類・はたらきと食品、消化と吸収、エネルギー代謝について理解し、栄養学の基礎知識の定着を目標とする。</p>					
テキスト	『栄養学総論』城田知子・田村明・平戸八千代 著 東京教学社				
評価方法	小テスト、大テスト、1欠席につき-3点、授業態度考慮				
授業内容					
第1回	健康と栄養				
第2回	健康と栄養 小テスト				
第3回	栄養素の種類・はたらきと食品（糖質） 小テスト				
第4回	栄養素の種類・はたらきと食品（体をつくる栄養素） 小テスト				
第5回	栄養素の種類・はたらきと食品（ミネラル） 小テスト				
第6回	栄養素の種類・はたらきと食品（ミネラル・水） 小テスト				
第7回	消化と吸収 小テスト				
第8回	消化と吸収 小テスト				
第9回	エネルギー代謝 小テスト				
第10回	栄養アセスメント 小テスト				
第11回	ビタミンとミネラルまとめ 小テスト				
第12回	成人期の栄養 小テスト				
第13回	食事摂取基準 小テスト				
第14回	総まとめ				
第15回	大テスト、まとめ				
事前学習について	私たちが日ごろ摂取している食物について意識し、教科書を参考にしながら、何の栄養素が多く含まれているか、身体にどのような影響を及ぼすかを毎日の食生活から学ぶこと。				
実務経験を生かした教育内容	製菓会社商品開発室勤務。管理栄養士として薬局、薬膳講座、料理教室においての栄養相談などの経験を生かし、わかりやすい講義を心掛けています。				

科目名	献立作成 I		担当	平田 芳浩 伊藤 史子	
科目分類	専門教育科目	開講時期	1 年前期	単位数	2
授業概要及び到達目標					
<p>献立作成は栄養士業務の基本となる。その重要性を理解し、献立作成の基礎理論と実践について学ぶ。この授業の大目標は、『1 日分の献立を作成できるようになること』である。</p> <p>基本として、食事の構成を学び、食品成分表に慣れることから始め、演習を中心に授業を進める。</p>					
テキスト	『日本食品成分表 202 八訂』 医歯薬出版株式会社 『調理のためのベーシックデータ』 女子栄養大出版部				
評価方法	提出物 (80%)、小テスト (20%)、授業態度により減点				
授業内容					
第 1 回	献立作成にあたって、食品成分表の見方・使い方①				
第 2 回	食品成分表の見方・使い方②				
第 3 回	ベーシックデータの見方・使い方				
第 4 回	食品、料理の重量・数値化				
第 5 回	食品、料理の栄養計算①				
第 6 回	食品、料理の栄養計算②				
第 7 回	小テスト、食事計画 献立の要件				
第 8 回	献立の条件設定① 給与栄養目標量の設定				
第 9 回	献立の条件設定② 食品構成の設定				
第 10 回	1 日分の献立作成 食事計画				
第 11 回	1 日分の献立作成 食品構成表①				
第 12 回	1 日分の献立作成 食品構成表②				
第 13 回	1 日分の献立作成 栄養計算				
第 14 回	1 日分の献立作成 栄養計算、作業指示書				
第 15 回	献立書類のまとめ、献立の評価と改善				
事前学習について	<ul style="list-style-type: none"> ・食品成分表をよく読み、食品の名前、特徴、どんな料理に使われているか等把握する。 ・家庭で調理をする際に、1 食、1 品に使われている食材の重量を量りながら調理する。 ・自分が作れるメニューのレパートリーを増やしておく。 				
実務経験を生かした教育内容	管理栄養士として病院、職員食堂、老健など幅広い分野での献立作成に携わった経験を生かし、実際に作った時、対象者に喜ばれる献立が立てられるように個人々人への解説の充実を図る。				

科目名	調理学		担当	谷澤 登志美	
科目分類	専門教育科目	開講時期	1年前期	単位数	2
授業概要及び到達目標					
<p>調理学は「食べ物をどのように食べたらよいか」を学び、研究する学問である。</p> <p>調理に関する事柄を科学的に究明し、法則性を見出し、調理技術の向上や食生活の実践に役立つ理論を提供することを目的としている。</p> <p>授業では、人が栄養的に、安全で正しい食事を摂取するためには、何が大切かを食べ物とそれを食べる側からの両面から学ぶ。</p>					
テキスト	『調理学』（高橋敦子：光生館）、その他参考資料等				
評価方法	試験(100%)、授業態度(減点)				
授業内容					
第1回	食事論 調理の意義とおいしさ・環境に留意した調理				
第2回	食材別調理特性 調味料・調味パーセント				
第3回	手法別調理法 施設設備・エネルギー源				
第4回	食材別調理特性 米の調理				
第5回	食材別調理特性 小麦粉の調理				
第6回	食材別調理特性 でんぷんの調理				
第7回	食材別調理特性 いもの調理				
第8回	食材別調理特性 豆類の調理				
第9回	食材別調理特性 野菜・果物の調理（含 きのこ・海藻）				
第10回	食材別調理特性 魚介類の調理				
第11回	食材別調理特性 肉類の調理				
第12回	食材別調理特性 卵の調理				
第13回	食材別調理特性 牛乳・乳製品の調理				
第14回	食材別調理特性 寒天・ゼラチンの調理				
第15回	期末試験、まとめ				
事前学習について	授業内容に沿って、テキストの予習をしておき、不明な点などを抽出し、授業に臨むこと				
実務経験を生かした教育内容	管理栄養士として病院勤務、カルチャースクールにおいて料理講師の経験を活かし、実践で直接活用できる知識の充実を図る。				

科目名	調理実習 I		担当	谷澤 登志美	
科目分類	専門教育科目	開講時期	1年前期	単位数	1
授業概要及び到達目標					
<p>日常使う調理方法を、調理を行いながら分析、理解し、技術を向上させることを目的とする授業である。 調理法別に基本的な料理を取り上げ実習する。 調理学で学んだ事柄を実践し、理論と調理技術を確実に自分の力とするために日々の研鑽を望む。 実技試験、期末試験を実施する。</p>					
テキスト	『調理実習 基礎から応用』（高橋 敦子：女子栄養大学出版部）、食品成分表、調理ベーシックデータ、プリント配布				
評価方法	筆記試験(35%)、実技試験(36%)、提出物(28%)、授業態度 -10 欠席-3 遅刻・早退-1				
授業内容					
第 1 回	調理技術①				
第 2 回	調理技術② プレ実技テスト りんごの縦むき				
第 3 回	調理技術③ 実技テスト①りんご縦むき				
第 4 回	調理技術④ 実技テスト②大根せん切り (太さ 2mm以下)				
第 5 回	調理技術⑤ 実技テスト③りんごの丸むき				
第 6 回	調理技術⑥ 実技テスト④きゅうりの輪切り				
第 7 回	調理技術⑦ 実技テスト⑤ささがき				
第 8 回	調理技術⑧ 実技テスト⑥乱切り				
第 9 回	調理技術⑨ 実技テスト⑦きゅうりの斜めせん切り				
第 10 回	調理技術⑩ 実技テスト⑧鰯手開き				
第 11 回	調理技術⑪ 実技テスト⑨みじん切り				
第 12 回	調理技術⑫ 実技テスト⑩鯰三枚おろし				
第 13 回	調理技術⑬ 実技テスト⑪かつらむき				
第 14 回	調理技術⑭ 実技テスト⑫じゃばらきゅうり				
第 15 回	期末試験、まとめ				
事前学習について	技術向上のための授業であるため、日々の練習に励むこと				
実務経験を生かした教育内容	管理栄養士、カルチャースクール講師、家庭料理技能検定の審査員の経験を生かして、実践ですぐに役立つ調理力を身につける授業を行う				

科目名	調理実習Ⅱ		担当	酒向 純子	
科目分類	専門教育科目	開講時期	1年前期	単位数	1
授業概要及び到達目標					
ユネスコ無形文化遺産に登録されている「日本人の伝統的な食文化“和食”」。和食のもつ特徴（多様な食材・栄養と健康・季節の移ろい・行事との関わり等）を踏まえてその味わいを生かす調理技術を学んでいきましょう。					
テキスト	毎回プリントを配布します。参考資料「調理学実習 基礎から応用」女子栄養大学出版社				
評価方法	出欠席(40%) 試験(30%ただし100点満点中20点以下はD判定) 課題、授業態度(30%)				
授業内容					
第1回	「授業概要」和食、家庭料理の特色 お茶の入れ方 お箸の使い方				
第2回	「朝食 一番出汁の取り方」 白飯 味噌汁（米麴みそ 豆腐、若芽） 焼き塩鮭 だし巻き卵 青菜のお浸し				
第3回	「旬の食材」 黄飯 旬野菜の炊き合わせ（筍、蒟、鶏団子） 酢味噌和え 澄まし汁（三つ葉、蒲鉾）				
第4回	「揚げ物」 味噌カツ キャベツの千切り マカロニサラダ 「イカのおろし方」 イカときゅうりのごま酢和え 「煮干し出汁の取り方」 なめこの赤だし（豆味噌）				
第5回	「洋食①」 ツボ抜き（ニジマスのムニエル） ドレッシングについて（ミックスサラダ） ヴィシソワーズ（ジャガイモのスープ） ゲル化剤について（人参ゼリー）				
第6回	「飯物の種類」 香ごはん 鶏の照り焼き エンドウの卵とじ ジュンサイの澄まし汁 水ようかん				
第7回	「すし飯」 鮭のちらし寿司 冷しゃぶサラダ エビ真丈の椀物 ミルクゼリーピーチソース				
第8回	「魚の扱い①」（鰯の手開き）鰯のフライ かぼちゃの甘煮 長芋、オクラの梅肉和え				
第9回	「煮魚」 鯛の煮つけ 海老団子の変わりソースかけ いんげんの胡麻和え あじさい				
第10回	「乾物」 宝袋と高野豆腐の煮物 ひじきの五目煮 切干大根のサラダ 麩の味噌汁（麦みそ）				
第11回	「魚の扱い②」（鱈の三枚おろし）鱈の竜田揚げ おろし和え 吉野鶏の澄まし汁 フルーツ白玉				
第12回	「天ぷらとうどん」 天ぷら 冬瓜の煮物 うどんのゆで方と返し わらび餅				
第13回	「オープンの使い方」 白身魚の更紗焼き 塩こうじ鶏とニラの酢味噌和え 焼きナス ヨーグルトレモンケーキ				
第14回	「ハレの日の献立」 トウモロコシご飯 ローストビーフのサラダ仕立て 鰻ざく オクラの豆乳ごま豆腐 水物				
第15回	筆記テスト、まとめ				
事前学習について	レジュメは授業当日に配布します。したがって事前学習の必要はありませんが 当日の授業で学んだこと、実習で習得した技術を自分なりにまとめて提出していただきます。				
実務経験を生かした教育内容	カルチャースクール、出張教室などで集いや会話を楽しむための家庭料理の指導を続けています。また管理栄養士、シニアソムリエなどの資格を生かし会員制リゾートホテルでの健康を考えたフルコースメニューの開発や有料老人ホームでのメニュー開発にも取り組んできました。これらの経験を生かして食材の選び方から盛り付けまで立場の違う喫食者1人ひとりの気持ちを汲んだ調理ができるよう指導します。				

科目名	スポーツレクリエーション		担当	野口 由紀 六鹿 美樹	
科目分類	基礎教育科目	開講時期	1年～2年	単位数	2
授業概要及び到達目標					
<p>基礎教育科目のうち保健体育の分野として実技を行う。欠席した場合、規定により単位認定されないため、必ず授業を受講し、レポートを提出すること。</p> <p>健康増進に携わる栄養士としての立場で、栄養と運動を結びつけて考えることは必須である。健康運動、レクリエーションを通して、健康増進に必要な運動について学ぶ。また、グループでの運動や仲間同士の声かけを通して、心を通わせ、人間関係の築き方について学ぶ。</p>					
テキスト	なし				
評価方法	授業態度 (60%)、課題(40%)、課題がすべて提出されない場合は再評価とする。				
授業内容					
第 1 回	屋内レクリエーションスポーツ① (1年前期)				
第 2 回	屋内レクリエーションスポーツ② (1年後期)				
第 3 回	屋内レクリエーションスポーツ③ (2年前期)				
第 4 回	屋内レクリエーションスポーツ④ (2年後期)				
事前学習について	<ul style="list-style-type: none"> ・体調、生活リズムを整えて、1日運動をする準備をしましょう。 ・怪我を防ぐため、日頃からの軽い運動、柔軟に心がけましょう。 ・実技に適した服装 (体育館シューズ) の準備をしましょう。 				
実務経験を生かした教育内容					