

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 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%) 授業貢献度(10%) 授業態度(10%)				
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、提出物、授業態度、出欠席				
授業内容					
第1回	<p>生物とは何か？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・有機物と無機物      ・細胞の特性      ・個体の生死</li> </ul>				
第2・3・4回	<p>人体は細胞からできている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・細胞の構造と機能    ・遺伝子とDNA    ・細胞の分裂と増殖</li> <li>・分化した細胞が作る組織</li> </ul>				
第5・6回	<p>遺伝子と新しい技術</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>				
第7・8・9回	<p>細胞の構成成分とエネルギーの生成</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・細胞の化学成分    ・エネルギーの変換ATP産生</li> <li>・糖質、たんぱく質、脂質の分解と合成</li> </ul>				
第10回	<p>構造と機能からみた人体</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人体の構造    ・体液とホメオスタシス</li> </ul>				
第11・12回	<p>血液のはたらき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・血液の組成    ・血液の機能    ・血液型</li> </ul>				
第13・14回	<p>からだの調節の仕組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・神経    ・内分泌    ・免疫</li> </ul>				
第15回	試験				
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に映しながら進める。  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) 5分間タイピング練習（炭水化物・タンパク質・脂質・切り方など）→速さより正確さ重視  2) Google アプリと仲良くなろう（Gmail、Google ドライブなど）  3) 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 11  ★アプリケーション：ワード・エクセル・パワーポイント・Google スライドなどを主に使用。  ギンプ、ペイントなど。</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(20%)、発表(30%)、タイピング(20%)、提出物(30%)  <u>欠席回数が3回の場合は、不合格（再試験）とする。</u>  ★発表を欠席した場合は不合格（再試験）となる、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（アドレスの追加、メール作成、地図検索）、写真の扱い方①（ダウンロード、印刷）				
第3回	ワード演習（1）レポート作成、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	エクセル演習（3）カレンダー作成続き・パワーポイント演習（1）ポスター作成				
第14回	パワーポイント演習（2）ポスター作成				
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	<p>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。</p>				
実務経験を生かした教育内容	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	岸本 満	
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>公衆衛生学は疾病の原因解明や、感染経路の解明、予防、健康の維持増進といった課題を環境や社会全体の問題として捉え、その解決・改善を実践し研究する領域の学問です。研究成果は行政の健康政策や医療制度の見直しや環境改善に役立てられ、健康寿命の延伸や疾病予防、感染症対策につながります。</p> <p>公衆衛生学で取り扱う内容は、健康の概念、健康格差や健康に関する環境要因のほか、健康に関わる保健統計とその活用、疫学、疾病予防対策、社会保障制度、保健・医療・福祉の制度とそのしくみ、健康づくり活動、衛生法規など多岐にわたりますが、環境と健康との関わりを考察する力を身につけること、変化する社会保障（保健・医療・福祉・介護）制度の概要を理解し、私達が健康で質の高い生活を営むための社会保障制度と国民の健康増進の連関を能動的に考察する力を身につけること、自然科学と社会科学の両側面から社会事象を考究する姿勢を養うことを到達目標にします。</p>					
テキスト	『イラスト 社会・環境と健康---公衆衛生学---』（岸本満編：東京教学社）				
評価方法	期末試験（80％）出欠席及び学ぶ姿勢（20％）				
授業内容					
第1回	社会と健康・・・健康の概念、公衆衛生の概念ほか				
第2回	環境と健康・・・(1) 環境汚染と健康影響・公害空気・温熱・放射能ほか				
第3回	環境と健康・・・(2) 環境衛生（上水道・下水道・廃棄物処理）ほか				
第4回	健康と疾病の統計・・・(1) 人口統計ほか				
第5回	健康と疾病の統計・・・(2) 生命表・傷病統計ほか				
第6回	健康状態・疾病の測定と評価・・・(1) 疫学の概念、疫学の指標ほか				
第7回	健康状態・疾病の測定と評価・・・(2) 疫学の方法ほか				
第8回	生活習慣の現状と対策・・・生活習慣病・喫煙・飲酒・睡眠・歯科口腔ほか				
第9回	主要疾患の疫学と予防対策・・・(1) がん・循環器疾患・代謝疾患ほか				
第10回	主要疾患の疫学と予防対策・・・(2) 運動器疾患・感染症ほか				
第11回	保健・医療・福祉の制度・・・(1) 社会保障制度・医療制度ほか				
第12回	保健・医療・福祉の制度・・・(2) 福祉制度・地域保健・母子保健ほか				
第13回	保健・医療・福祉の制度・・・(3) 成人保健・高齢者保健、介護ほか				
第14回	保健・医療・福祉の制度・・・(4) 産業保健・学校保健・国際保健ほか				
第15回	期末テスト・まとめ				
事前学習について	<p>シラバスあるいは授業時に示される次回の授業で扱われる問題について予習する（週90分）。授業時に生じた疑問点について自分で調べ、ノート、レポート等にまとめる（週90分）。たとえば、新聞を毎日読む。また、自治体が作成し頒布する資料にも関心を持つ。</p> <p>自主レポート：A4紙使用。表紙に、タイトル（テーマ、表題）、組、番号、氏名、提出月日を書く。表紙以外で4枚を超えるポリウムであること。その回の講義内容に関連したテーマで調べ学習をすることで発展的学習となる。次回の授業時に提出する。レポートが評価点に加点されることがある。</p>				
実務経験を生かした教育内容	<p>環境衛生学研究室で食中毒菌の生残メカニズムや食品の二次汚染防止に関する研究に従事してきた。これらの研究を通じて得られた食品安全や微生物制御に関する専門的知見を基に、公衆衛生の現場で求められる実践的な衛生管理の考え方について講義を行う。</p>				

科目名	栄養生化学		担当	鈴木 恵	
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、摂取した栄養素が体内でどのように代謝されるのかを分子レベル、細胞レベルで学ぶ学問である。体内における物質の代謝について理解することは、栄養指導の根拠となるため、栄養士には必要である。本講義では栄養素の化学的な基礎と代謝、消化吸収等について理解することを目標とする。</p>					
テキスト	『イラスト生化学入門』第4版（相原英孝ら：東京教学社）				
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	まとめ、試験				
事前学習について	教科書の内容を復習しておくこと。				
実務経験を生かした教育内容					

科目名	生化学実験		担当	河合 菜月 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>化学の基礎、化学実験の基本操作を学んだ上で、各種実験を通して糖質、脂質、タンパク質、酵素などの生体物質の性質を学修する。</p> <p>本講義の到達目標は、実験を通して栄養生化学で学んだ内容の理解を深めるとともに、得られたデータを分析し、適切に読み取り考察する力を身につけ、栄養士にも求められる基礎的な実験力および科学的な考え方を養うことである。安全に十分配慮しながら、化学および実験に対する理解と興味を深めてもらいたい。</p>					
テキスト	プリントを配布する。				
評価方法	期末試験 (30%)、提出物 (50%)、出席及び授業態度 (20%)				
授業内容					
第1回	実験の心構え、実験器具の種類と名称				
第2回	実験器具の基本操作 (1)				
第3回	実験器具の基本操作 (2)、酵母の実験				
第4回	中和滴定				
第5回	pHメーター、pH試験紙を用いたpHの測定				
第6回	牛乳成分の実験：脂肪球の観察、タンパク質の分離、糖質の確認				
第7回	糖質の実験 (1)：フェーリング反応、糖度計による測定				
第8回	糖質の実験 (2)：でんぷんの消化、薄層クロマトグラフィー				
第9回	脂質の実験：油脂のケン価、石けんの作製				
第10回	比色分析 (1)：比色分析の原理				
第11回	比色分析 (2)：リンの定量、検量線の作成				
第12回	比色分析 (3)：キャベツのリンの溶出実験				
第13回	タンパク質の実験：卵白の消化				
第14回	酵素の実験				
第15回	まとめ、試験				
事前学習について	実験で扱う「化学」の基本事項 (モルの計算、濃度計算、酸化還元反応、pHと中和反応、酸と塩基など)、栄養生化学で学んだ糖質、脂質、タンパク質の性質や酵素の働きを復習し、疑問点を整理しておくことよい。				
実務経験を生かした教育内容					

科目名	食品衛生学		担当	後藤 浩文	
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>食品は生命と健康の維持に欠くことができない。食品衛生とは、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生産・製造から消費までのすべての段階での食品の安全性を確保する手段を意味する。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。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 (15%)、小テスト (15%) および期末試験 (70%) 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) 小テスト (第 1 回～4 回)				
第 5 回	食中毒－3 (経口感染症、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、毒キノコによる食中毒)				
第 7 回	食品汚染物質－1 (カビ毒、放射性物質) 小テスト (第 5 回～7 回)				
第 8 回	食品汚染物質－2 (重金属、残留性有機汚染物質、内分泌かく乱物質等)、				
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、食品表示、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 (第 8 回～11 回)				
第 12 回	器具・容器包装、洗浄剤 (食品衛生法での器具・容器包装の種類と規格、洗浄剤の分類と成分)				
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 (第 12 回～14 回)				
第 15 回	まとめ、試験				
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	一般財団法人日本食品分析センターに 37 年在籍し、食品等の分析業務に従事している。これまで農薬・動物用医薬品の残留試験、微生物試験、ボツリヌス毒素・貝毒・トランス脂肪酸分析法の研究、栄養成分の分析など幅広く従事してきた。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、菓膳講座、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	『八訂準拠 ビジュアル食品成分表』 大修館書店				
評価方法	提出物 (70%)、小テスト (30%)、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、まとめ、レシピ作成				
第 15 回	献立作成実習				
事前学習について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・自分が作れるメニューのレパートリーを増やしておく。</li> </ul>				
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	道家 梓	
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	『イラスト 調理科学』 (株)東京教学社、その他参考資料等				
評価方法	試験 100% 欠席 -3 遅刻・早退 -1 授業態度 -10				
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				
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					

科目名	調理実習 I		担当	道家 梓	
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	『調理学実習 基礎から応用』（高橋 敦子：女子栄養大学出版部）、食品成分表、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りんごの縦むき				
第 4 回	調理技術④ 実技テスト②大根のせん切り（太さ 2mm以下）				
第 5 回	調理技術⑤ 実技テスト③きゅうりの輪切り				
第 6 回	調理技術⑥ 実技テスト④りんごの丸むき				
第 7 回	調理技術⑦ 実技テスト⑤じゃが芋の皮むき				
第 8 回	調理技術⑧ 実技テスト⑥ごぼうの乱切り				
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鯛の手開き				
第 11 回	調理技術⑪ 実技テスト⑨ごぼうのささがき				
第 12 回	調理技術⑫ 実技テスト⑩鯔の三枚おろし				
第 13 回	調理技術⑬ 実技テスト⑪大根のかつらむき				
第 14 回	調理技術⑭ 実技テスト⑫きゅうりの蛇腹切り				
第 15 回	期末試験				
事前学習について	技術向上のための授業であるため、繰り返し日々の練習に励むこと				
実務経験を生かした教育内容					

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”」。和食の持つ特徴（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(合わせみそ 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、蒨、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」イカときゅうりの辛し和え 「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	「寿司」 鮭のちらし寿司 冷しゃぶサラダ あおさ汁(麴味噌) ミルクゼリーピーチソース				
第8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 麴の味噌汁(麦みそ)				
第9回	「煮魚」 鯛の煮つけ 花シュウマイ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	「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 フルーツ白玉				
第11回	「オーブンと電子レンジ」 白身魚の更紗焼き 塩こうじ鶏とニラの酢味噌和え 焼きナスの生姜醤油 ヨーグルトレモンケーキ				
第12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				
第13回	「うどんと天ぷら」 天ぷら 冬瓜の煮物 うどんのゆで方と返し わらび餅				
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 エビ真丈の椀物水物				
第15回	筆記テスト				
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"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・実技に適した服装（体育館シューズ）の準備をしましょう。</li> </ul>				
実務経験を生かした教育内容					