

# 応用栄養学実習

目加田 優子



## 2年生 春学期（3セメスター）週2コマ連続

～赤ちゃんからお年寄り、アスリートやメタボ予防の中老年者の栄養管理～  
 栄養学的特性を踏まえた献立・調理を実践的に学ぶ

この授業では対象者の栄養特性に配慮した献立を作成し、調理実習で望ましい調理形態を実践的に学びます。想定には「おなかに赤ちゃんがいるお母さんにふさわしい食生活、料理とは？」「一人暮らしのお年寄りが利用する配食サービスのお弁当献立には、どんな食材・調理法が望ましいのか？」など。対象に合わせた給与栄養目標量を設定し、食品成分表を片手に電卓をはじきつつ献立作成を行います。

### 【保育園の給食（昼食と間食）献立作成中です】



「おかず、なににしよう・・・」  
「・・・おなかすいてきた!」



この授業では栄養価計算ソフトを使いません。繰り返し食品成分表をめくり「栄養素量の多いor少ない」など食品の特徴を学びます。



記憶に残る給食メニューの話で脱線中・・・



栄養価計算の結果ばかり気にすると「料理」にならないこともあります。「食べてもらえる食事」には彩り、味付け、旬食材の組み合わせなどいろいろな要素があります。



### 【応用栄養学の調理実習】

調理実習は15回授業のうち6回実施。写真は「幼児期の食事例（1日分）」の実習風景です。実習班は入室時にくじ引きで決定。各班でリーダーを決めたら、手指の衛生チェックを行い、主担当の料理を決めます。教員の説明の後、まとめて準備してある食材から廃棄率を考慮した食材量を測りとり実習に用います。「小松菜とほうれんそうの区別は？」「昆布だしとかつおだしは鍋にラベルをつけていませんが、間違えないように（笑）」調理経験が少ない学生に向けて、教員はどこからでも質問・注文を投げかけます。

どのくらいもっていけばいいんだっけ??



幼児用スプーンを見ながら一口大に切っていきます。



レシピのない料理もあるので、予習は欠かせません。

#### < 幼児期の食事例：栄養素量 >

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g
朝食	340	12.7	7.5	53.8
昼食	377	13.8	14.2	49.6
間食	128	4.8	2.4	21.8
夕食	402	15.1	10.3	60.6
合計	1247	46.4	34.4	185.8

エネルギー産生栄養素バランス (%)  
= 14.8 : 24.8 : 60.4



できあがった料理について、まずは各班のリーダーが調理上の留意点を報告します。その後、教員が食器や食具も含め、対象者にとって望ましい調理形態になっているか、講評します。他の班の盛り付け例、調理の工夫などを確認し、レポート作成のヒントを得ます。

学生が作った献立で実習することもあります。調理では、献立作成者が栄養士役、他の班員は調理員役となり、指示は教員ではなく栄養士役の学生が行います。食材の指定ミスに気づいたり、伝わりやすい調理指示方法を考えたり、机上では得られない学びがあります。

### 保育園や高齢者施設で働く管理栄養士の講話や献立指導

現役の管理栄養士の言葉にはインパクトがあります。対象者と接する栄養士の講話や献立訂正の機会を演習に盛り込んでいます。

### 8種類のライフステージにちなんだ課題を設定してグループ発表

「妊娠・授乳期」「乳児期」「幼児期」「学童期」「思春期」「成人期」「高齢期」「アスリート」の中から関心のあるステージを選び、栄養問題について調査・発表を行います。

### 応用栄養学実習のおもしろさ

対象者のからだの特徴を学び、消化吸收機能を考えた献立作成・調理をすると、高齢者や乳児・学童期の子どもたちが前よりも身近な存在に感じます。本科目後の臨床栄養学実習や臨地実習は、さらに自分の将来像を描く内容になります。