

科目名	食品と栄養の特性 栄養学Ⅰ	単位数	1	科目コード				
授業形態	講義	対象学生	調理師科1年コース	開設期				
受講条件		開設時期		教員実務経験対象				
授業概要（目的、目標とする資格・検定等）	栄養学の基礎を学び、栄養素の種類とその働き。消化吸収構造を学ぶ。自身の健康管理を含め、栄養バランスの良いレシピの考案や疾病、宗教上の禁忌食材、菜食主義などお客様の栄養管理、食行動、心理を学ぶ。 資格:調理師免許、技術考査(座学) 希望者のみ:介護食士3級、食育インストラクター							
授業の一般目標	卒業後のレシピ考案や事業への展開。健康管理の知識を深め、健全な調理師を目指す。介護食士や食育資格取得にも活かせる栄養学を学ぶ。							
受講条件								
事前学習について(テキスト・参考書等)	新調理師養成教育全書＜必修編＞ 第2巻 食品と栄養の特性 事前にテキストを読んでおくこと							
授業の到達目標								
☐ 知識・理解の観点 ・栄養学の基礎、成立ちを学ぶ。自分の健康管理に役立たせる。アレルギー、宗教上の禁忌などを学び、社会活動に活かせるようになる。								
☐ 思考・判断の観点 ・食品の選択、アレルギーなどの代替食品など選択する方法を学ぶ。								
☐ 関心・意欲の観点 ・心身ともに健康を考え、食品や栄養に関心を示す。又、加熱に向く食品やアレルギーなど調理に役立つ栄養学を学ぶ。								
☐ 態度の観点 ・積極的に学び、自主管理していく。又、資格試験に向けて、積極的に学ぶ。								
☐ 技能・表現の観点 ・応用として、コンクールの出展やレシピの考案をお勧めします。								
授業計画(授業単位)								
回数日付	授業項目・内容等				授業の記録			
1	第1章 栄養素の機能と健康 第1節	栄養素の種類や基礎、役割を学ぶ						
2		食品の成分と体の成分の違いや、代謝に影響する栄養素を学ぶ						
3		食品の機能と健康効果を学ぶ						
4	第2節	炭水化物の種類や構造を学ぶ						
5		炭水化物の種類と甘さについて						
6		多糖類のでんぷんやグリコーゲンを学ぶ						
7		食物繊維について学び、食品や調理としての特性を学ぶ						
8		第1～2節 小テストと応用栄養実験、復習						
9	第4節	たんぱく質の構造と基礎知識						
10		たんぱく質の種類とその特性を学ぶ						
11		たんぱく質の栄養価						
12		たんぱく質の栄養価と補足効果、スポーツと栄養の効果						
13		たんぱく質の機能性について学ぶ、疾病と栄養素						
14		第4節 小テストと応用栄養実験、復習						
15		炭水化物とたんぱく質のまとめ						
16	第3節	脂質の構造と基礎知識について学ぶ						
17		脂質の種類と性質① 分類と形						
18		脂質の種類と性質② 分類と融点、食品の選択について						
19		脂質の種類と性質③ 分類と調理方法						
20		脂質の種類と性質② 分類と消化吸収						
21		脂質のまとめ						
22		第3節 小テストと応用栄養実験、復習						
23	第5節	ビタミンの基礎と役割						
24		脂溶性ビタミンとはなにか①						
25		脂溶性ビタミンの種類と過剰症①						
26		脂溶性ビタミンの種類と過剰症②						
27		水溶性ビタミンとはなにか①						
28		水溶性ビタミンの種類と欠乏症①						
29		水溶性ビタミンの種類と欠乏症②						
30		第5節 豆テスト・復習						
31	単位試験①	第1～5章 試験						
単位認定方法								
1、授業時数の9割以上に出席し、栄養学Ⅰの単位を取得することで、単位認定試験の受験資格が与えられる。								
2、試験は単位試験で60点以上で合格とする。								
成績評価方法								
1、平常点(出席状況・課題・授業態度等)3割、30点＋試験の得点7割、70点の100点方式で行う。								
	知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現	その他	評価割合	成績評価基準
試験	◎	○	○	○			7	秀、S(4):90点以上
小テスト	○	◎	○	○			1	優、A(3):80点以上
宿題授業外レポート	○	○	◎	○			1	良、B(2):70点以上
授業態度	○	○	○	◎				

