

科目名	ライフステージ別栄養学実習（実習）		科目ナンバー	HN-NH2104-N		
担当者 （実務経験名）	非常勤講師 池本 美智子					
履修期	1年 前期（栄養士コース）			卒業単位	必修 1単位	
免許・資格	栄養士必修					
授業概要	各ライフステージの生理的特徴を理解し、それぞれに栄養ケアのポイントがわかる。					
到達目標	知識・理解	各ライフステージの生理的特徴を理解し、それぞれに栄養ケアのポイントがわかる。				
	思考・判断	健康づくりに視点をおき、対象特性に合わせた食事摂取基準の設定ができる。食育として環境への負荷を配慮しながらSDG s（持続可能な開発目標）を取り組んだ献立・食事の工夫ができる。				
	興味・意欲・態度	栄養的に望ましい献立をおいしく調理するための工夫ができる。				
	技能・表現	対象特性ごとに設定された食事摂取基準をもとに、健康維持、生活習慣病予防を目的とした献立の提案ができる。				
授業計画	授業内容			事前事後学習内容		時間 （時間/週）
	1	オリエンテーション、乳児期の栄養①調乳		事前学習：実習教科書の該当部分を読む。事後学習：課題提出。		1
	2	乳児期の栄養② 離乳の基本とすすめ方		事前学習：実習教科書の該当部分を読む。事後学習：課題提出。		1
	3	妊婦・授乳婦の栄養		事前学習：実習教科書の該当部分を読む。事後学習：課題提出。		1
	4	妊婦・授乳婦の栄養 妊娠高血圧症候群予防の食事		事前学習：実習教科書の該当部分を読む。事後学習：課題提出。		1
	5	幼児の栄養 保育所給食		事前学習：実習教科書の該当部分を読む。事後学習：課題提出。		1
	6	幼児の栄養 おやつ意義		事前学習：実習教科書の該当部分を読む。事後学習：課題提出。		1
	7	学齢期の栄養 小学校給食		事前学習：実習教科書の該当部分を読む。事後学習：課題提出。		1
	8	思春期の栄養 中・高校生の食事 鉄欠乏性貧血予防		事前学習：実習教科書の該当部分を読む。事後学習：課題提出。		1
	9	成人期の栄養 生活習慣病予防/中高年女性/高血圧予防の食事		事前学習：実習教科書の該当部分を読む。事後学習：課題提出。		1
	10	食品構成を使った献立作成		事前学習：実習教科書の該当部分を読む。事後学習：課題提出。		1
	11	高齢期の栄養		事前学習：実習教科書の該当部分を読む。事後学習：課題提出。		1
	12	運動と栄養 スポーツ選手の食事		事前学習：実習教科書の該当部分を読む。事後学習：課題提出。		1
	13					
	14					
15						
成績評価方法		知識・理解	思考・判断	興味・意欲・態度	技能・表現	評価割合
	筆記試験					
	レポート	○	○	○	○	60%
	課題	○	○		○	10%
	実技	○	○	○	○	20%
	受講状況・態度		○	○		10%
	その他（ ）					
フィードバックの方法	図題は、口頭によりフィードバックを行い、レポートは添削によりフィードバックを行います。					
教科書	「毎回プリントを配布」					
参考書	日本食品成分表2025八訂 医歯薬出版					
アクティブ・ラーニング	ライフステージ栄養学で学んだこと、予習したことを実際に調理し、各ライフステージで大切な食の変化をしっかりと捉えて実習を行います。					
ICT活用	図					
メッセージ・備考	それぞれのライフステージで何を優先すべきなのかを考え、実践できる栄養士を目指しましょう。					
関連科目	図イフステージ別栄養学					