

Minami Kyushu University Syllabus

シラバス年度	2026年度	開講キャンパス		宮崎キャンパス		開設学科		管理栄養学科		
科目名称	食事計画論実習Ⅰ						授業形態		実習	
科目コード	309704	単位数	1単位	配当学年	1	実務経験教員			アクティブ ラーニング	○
担当教員名	木村 志緒								ICT活 用	○
授業概要	本授業では、対象者の食事計画を行うにあたって、管理栄養士として必要な基本的知識および技術を身につけることを目的とする。 まずは、20歳代の食生活の課題を理解したうえで、下記の事柄を学習する。 (1) 主食・主菜・副菜がそろっている食事を栄養士の視点で評価するために食事バランスガイドを理解する。 (2) 食事バランスガイドにおいてより正確に評価できるように栄養計算方法を理解する。 (3) 他者の食事を評価するために、見た目で食品重量等がある程度予測できるようになることを目指す。 (4) 日本人や宮崎県民が食塩を摂りすぎていることや、若年世代における減塩の必要性を理解する。 (5) PDCAサイクルを活用して、食生活における具体的な改善の提案を試みる。									
関連する科目	同時期に、調理学、食品学Ⅰを受講しておくことが望ましい。 履修後は、食事計画論実習Ⅱを受講することが望ましい。									
授業の進め方 と方法	【第8回、第12回以外】 3階のコールラボで指定されたPC席に着席し、教員の概要説明を聞いたあと、各自あるいは班ごとにPCを用いて当日の課題に取り組む。 課題提出は個人の場合はユニバで、班の場合はワンドライブで行う。 【第8回、第12回】 1階の調理学実習室で調理・試食・フィードバックを実施する。									
授業計画 【第1回】	オリエンテーション ：本授業の概要説明、20歳代の食生活の課題を理解する。									
授業計画 【第2回】	食事バランスガイドの理解 ：主食・主菜・副菜がそろっている食事を栄養士の視点で評価するために食事バランスガイドを理解する。									
授業計画 【第3回】	栄養計算方法の理解 ：食事バランスガイドにおいてより正確に評価できるように栄養計算方法を理解する。									
授業計画 【第4回】	食品の重量(1) ：他者の食事を評価するために、見た目で食品重量等がある程度予測できるようになることを目指す（主食など）。									
授業計画 【第5回】	食品の重量(2) ：他者の食事を評価するために、見た目で食品重量等がある程度予測できるようになることを目指す（副菜など）。									
授業計画 【第6回】	食品の重量(3) ：他者の食事を評価するために、見た目で食品重量等がある程度予測できるようになることを目指す（主菜・複合料理など）。									
授業計画 【第7回】	減塩の必要性(1) ：日本人や宮崎県民が食塩を摂りすぎていることや、若年世代における減塩の必要性を理解する。									
授業計画 【第8回】	減塩の必要性(2) ：減塩カレー調理・試食を体験する。									
授業計画 【第9回】	食生活における具体的な提案(1) ：20歳代の食生活の課題を解決するためのプランなどを班で話し合う（PDCAのP）。									
授業計画 【第10回】	食生活における具体的な提案(2) ：予算を中心に案を具体化する（PDCAのPのつづき）。									

授業計画 【第11回】	食生活における具体的な提案(3) ：調理実習における作業工程表の作成を中心に取り組む（PDCAのPのつづき）。
授業計画 【第12回】	食生活における具体的な提案(4) ：調理実習を中心に行う（PDCAのD）。
授業計画 【第13回】	食生活における具体的な提案(5) ：提出資料を作成し、実習を通して感じたこと等を記載する（PDCAのCA）。
授業計画 【第14回】	減塩の必要性(3) ：減塩ポスターの班内発表（工夫した点、時間があったら改善したい点など） ➡班で1つのポスターを考案し、作製する
授業計画 【第15回】	減塩の必要性(4) ：ポスター作製の続きを行い、工夫点などを発表する（動画録画）。
授業の到達目標	(1)下記の事柄に関する知識や技術を習得することを目標とする。 【知識・理解を応用し活用する能力】 ①食事バランスガイド ②栄養計算方法 ③食品重量予測 ④減塩の必要性 ⑤食生活における具体的な改善提案
学位授与の方針 (DP)との関連	1. 知識・理解を応用し活用する能力-(1)／3. 人間力、社会性、国際性の涵養-(2)
授業時間外学習【予習】	<学習時間：15～30分程度> 授業の終盤で指示する内容（食品の重量を見ておくことなど）に取り組んでおく。
授業時間外学習【復習】	<学習時間：30～40分程度> 指示されたレポート作成等に取り組む。
課題に対する フィードバック	・栄養計算、食品重量の推定などについては正答値を提示する。
評価方法・基準	以下の項目について総合的かつ相対的に評価する。 1) 提出物：約4割 2) 取り組み姿勢：約2割 3) 定期試験：約4割
テキスト	・実習書を配布する。
参考書	
備考	