



栄養学科

模擬授業の概要

※ 受講人数の関係上、模擬授業の受講科目は任意に振り分けられますので、ご容赦ください（どれもおもしろいですよ!）。

①形態機能学実習 BMIを理解して、健康的にダイエット!

現代は、“痩せているのがきれい”として女性誌でダイエット特集が多く組まれており、その中で「BMI」という言葉が盛んに使われています。

今の若い女性には、BMIは普通でも体脂肪率が高い、いわゆる“隠れ肥満”のヒトが実は多いのです。あなたはどうでしょう。

この授業で、BMIの適正值とその意味を理解しませんか？
そして、体脂肪率を測定し、自分の体の状態を知ってみましょう。



②応用栄養学 勉強やスポーツの天敵「貧血」にならない方法、教えます

一度は貧血ということばを聞いたことがあると思います。皆さんの中にも貧血を経験したことのある方がいるかもしれません。貧血は、酸素(O₂)を運搬する赤血球が不足することによって体内の酸素が不足することで起こります。貧血にはいくつかの種類があり、高校生の時期に多いのが「鉄欠乏性貧血」と「スポーツ性貧血」です。

赤血球の中にはヘモグロビンという酸素と結合するたんぱく質があり、鉄はヘモグロビンを構成する必須成分です。鉄が不足すると、十分なヘモグロビンが生産できなくなって貧血を生じます。これが「鉄欠乏性貧血」です。一方、「スポーツ性貧血」とは、運動による足の裏への反復衝撃により赤血球が破壊されてなる貧血です。鉄欠乏性貧血もスポーツ性貧血も、鉄を中心に十分な栄養をとる事によって予防できます。

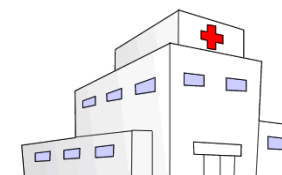
今回の模擬授業では、鉄やそのほかの栄養素と貧血との関係を説明し、貧血に有効な食事について説明します。



③臨床栄養学 病院で管理栄養士が働くということ

病院とはどんなところなのか、臨床の場でNST（ニュートリション・サポート・チーム）の一員として栄養管理を行っている管理栄養士の役割・業務をパワーポイントでわかりやすく説明します。

具体的には、実際の授業科目「臨床栄養学実習Ⅰ」で行っている、糖尿病の食品交換表による献立の展開を演習します。1,600kcalの献立を表1～表6に配分し、1日の食事の摂り方を学びます。そして、この学びを通して、自分の日頃の食生活を振り返ってみましょう。



④給食経営管理論 「新調理システム」って何だろう？

新調理システムは、私たちにとって、実はとても身近なものです。ホテルでたくさんの種類の料理を同時に提供できるのは、このシステム（計画的に調理→冷蔵・冷凍→再加熱）を利用しているからです。ほかにも、食品業界、給食調理では、さまざまな大量調理の機器を使いながら、効率良く料理を作っています。

加熱機器のスチームコンベクションオープン（スチコン）は、煮る、蒸す、焼く、炒めるなどの調理が可能なので大活躍しています。スチコンは、蒸気を出しながら（スチーム）、焼くこと（オープン機能）ができ、さらに蒸気量の調節ができます。たとえば、焼くとパサパサしがちな魚をしっとり焼きあげたいときは、魚の状態に合わせて蒸気量の調節をしながら焼きます。

今回は、給食ができていく過程と裏舞台で活躍する大量調理機器を紹介します。また、スチコンを使って、焼き立てパンの出来上がる工程をお見せします。



⑤模擬授業を受講しない方

交流会・施設見学等にご案内します。