

## ① 臨床栄養学

### 患者さんを栄養サポートするとは？

みなさんは栄養士と管理栄養士との違いをご存じですか？簡単にいえば、栄養士は健康な人に対して栄養サポートを、管理栄養士は健康な人に加えて病気を抱えた人(患者さん)に対しても栄養サポートを行います。

それでは、患者さんを栄養サポートするためにはどのような準備が必要でしょうか。

この模擬授業では、高血圧症の患者さんを例に「必要な準備」について、みなさんと一緒に考えてみたいと思います。



## ③ 応用栄養学実習

### 子どもの「おやつ」について学びましょう！

みなさんは、子どもの「おやつ」と聞いてどのようなイメージを持ちますか？甘いケーキやドーナツ、または塩味のスナック菓子などを思い描きますか？実は、子どもにとっての「おやつ」は、朝食・昼食・夕食の3食で補えない栄養を摂取する大切な役割があります。ですから、エネルギーだけではなく、ビタミンやミネラルなども摂取できる「おやつ」がふさわしいのです。また、望ましい食習慣を身につけるためにも、あまり濃い味付けはよくありません。

今回の授業では、子どもの「おやつ」について理解を深めてもらいます。そして、手間がかからず簡単に作れて、子どもに喜ばれる「手作りおやつ」をいくつか紹介します。試食も準備しますので楽しみにしてください。



## ② 給食経営管理論実習

### 給食作りの裏側に迫る！～作って、食べて、美味しい給食～

みなさんは、小学生や中学生のときに食べた給食にはどんな思い出がありますか？その給食はどのような工程で作られているのでしょうか。

給食の調理では、作業が効率良く行われるために大量調理専用の機器が使われます。栄養士はそれぞれの機器の特性をもとに献立を考え、調理工程を組み合わせていきます。

とりわけ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、1台で「煮る、蒸す、焼く、炒める」などの調理ができるので大活躍しています。たとえば、バスつきがちな焼き魚をしっとりと仕上げることや、鶏のから揚げをカリッとふんわり作ることも可能です。

この授業では、スチコンを使って蒸し物、炒め物、揚げ物の料理作りを体験し、実際に試食しながらその特性と工夫点について考えていきます。



## ④ 食品科学実験

### 牛乳中の成分を取り出そう

「乳」はたんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルを豊富に含んでおり、非常に栄養価の高いことが知られています。そのため、人間は昔から牛やヤギ、ヒツジ、ラクダなどの哺乳動物から採れる乳を食品として利用してきました。利用の仕方は様々で、単に乳をそのまま飲むだけでなく、色々な手法を使って乳に含まれる成分を抜き出し、それぞれの成分ごとに加工食品(乳製品)を作り出しています。乳中の成分で加工食品に利用されているのは主にたんぱく質と脂質で、たんぱく質を抜き出したものとしてヨーグルトやチーズ、脂質を抜き出したものとしてバターやクリームがあります。

今回の模擬授業では我々になじみの深い牛乳を用い、牛乳からたんぱく質と脂質を分離する簡単な加工操作の原理と方法について解説します。合わせて、その加工操作を皆さんにも実際に体験していただき、乳たんぱく質を用いたフレッシュチーズ作り、乳脂肪を用いたバター作りを行います。

