

## 平成21年度 ゼロから学ぶ食育・栄養教育 講座日程

回数	土曜昼コース 13:30-15:30	金曜夜コース 18:30-20:30	内容	学習内容 (講義及び演習)
1	5月16日	5月22日	食育・栄養教育の基礎となる指針	健康日本2 1, 食事摂取基準、食生活指針、食事バランスガイド、食育基本法、健康増進法を中心に、新健康フロンティア戦略、妊産婦のための食生活指針、授乳・離乳支援ガイド、栄養教諭制度等の概要を理解する。
2	6月6日	6月12日	栄養状態/食生活の評価・判定	自分の食事/身体活動記録や身体測定データ、実物大料理写真カードを用いて、栄養アセスメントの概要を学ぶ。
3	7月4日	7月10日	主食の栄養的特徴	様々な主食の栄養的特徴(炭水化物の構造、代謝等)と栄養指導上のポイントを学ぶ。
4	8月1日	8月7日	主菜の栄養的特徴	様々な主菜の栄養的特徴(脂質、蛋白質の構造、代謝等)と栄養指導上のポイントを学ぶ。
5	9月26日	9月11日	副菜の栄養的特徴	様々な副菜の栄養的特徴(ビタミンA,C,Eとカリウム、ミネラル、食物繊維の働き等)と栄養指導上のポイントを学ぶ。
6	10月3日	10月9日	牛乳・乳製品、果物の栄養的特徴	様々な牛乳・乳製品や果物の栄養的特徴(ビタミンB群、ビタミンD、カルシウム、リン、マグネシウム等の代謝)と栄養指導上のポイントを学ぶ。
7	11月7日	11月13日	調味料、菓子・アルコールの栄養的特徴	様々な調味料や菓子・アルコールの栄養的特徴(ナトリウム等)と栄養指導上のポイントを学ぶ。
8	12月5日	12月11日	栄養素のまとめと話題の栄養成分	炭水化物、脂質、蛋白質、ビタミン、ミネラルの働きと代謝および、話題の栄養成分について学ぶ。
9	1月9日	1月15日	栄養素の消化吸収とエネルギー代謝 <b>日本人の食事摂取基準2010年版 概要のポイントを追加しました! 4回に分けて取り上げます。・・・</b>	食物の消化から利用、排泄という視点から、消化器系、循環器系、泌尿器系の概要を学ぶ。また食物からエネルギーが発生するメカニズムとエネルギー消費の概要について学ぶ。 <b>・・・・・・・・・・・・・・・・・・エネルギー</b>
10	2月6日	2月5日	美味しい食事づくりの基本	栄養指導上必要な調理技術と調味の目安について学ぶ。 <b>三大栄養素</b>
11	3月6日	3月12日	食中毒の予防と食品表示	食中毒の種類と予防法、食品表示の理解などについて学ぶ。 <b>ビタミン</b>
12	4月3日	4月9日	環境と栄養・食生活	日本の食料自給率が身体や環境にもたらす影響や、世界の栄養状態について学ぶ。 <b>ミネラル</b>

お問合せ・お申込み先

### 女子栄養大学 栄養クリニック

〒170-8481 東京都豊島区駒込3-24-3 山手線 駒込駅 北口改札 下車5分(看板あり)

電話 03-3918-6181 FAX 03-3915-3760 E-mail : clinic@eiyo.ac.jp