

## 平成22年度 ゼロから学ぶ食育・栄養教育 講座日程

回数	土曜日コース	金曜日コース	内容	学習内容（講義及び演習）
	13:30-15:30	18:30-20:30		
1	5月15日	5月7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5日	6月11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17日	7月9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21日	8月6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18日	9月3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2日	10月8日 予定	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6日	11月12日 予定	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4日	12月10日 予定	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8日	1月14日	栄養素の消化吸収とエネルギー代謝	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。
10	2月5日	2月4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料の目安について学ぶ。
11	3月5日	3月11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。
12	4月2日	4月8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。

10月～12月金曜日について、日程が変更される場合がございます。決定次第ホームページ等でご連絡いたします。

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