

【授業の到達目標と概要】

授業のテーマ及び到達目標：食事を食べる人の心身の健康を維持していくための食事を、栄養、調理、品質、文化、経済等から多角的にとらえることをテーマとする。栄養管理のマネジメントサイクルを理解し、対象者に応じたアセスメントの方法の選択、特に食事調査とその解析による課題抽出、課題改善のための栄養介入計画（食事提供による介入）、評価の計画が立てられる。また、食事評価及び食事計画において日本人の食事摂取基準及び日本食品標準成分表が適切に活用できる。栄養管理を実践する場における実践的研究を推進する能力を修得する。

授業の概要：現在の日本人の食事の現状をライフステージ別に理解し、心身の健康を維持していくための食事について考える。また、食事アセスメントの方法と結果の活用方法、食事計画に必要な食事構成の基本や献立作成基準の考え方について解説する。また日本人の食事摂取基準の活用及び日本食品標準成分表の活用について園周する。1つのライフステージを例として、食事アセスメントを中心として栄養管理のプロセスを考える。

【授業計画】

- ① 日本人の食事摂取基準の活用 食事評価、食事計画、日本人の食事摂取基準の活用
- ② 栄養管理の考え方 栄養管理のプロセス、PDCA サイクル
- ③ 栄養アセスメント 身体計測、臨床検査、臨床診査
- ④ 食事アセスメント 食事調査法 栄養素、食品群、料理、食事パターン、日本食品標準成分表
- ⑤ 調理と食事の品質 栄養量、食事量、食事の形状、品質基準、調味割合
- ⑥ 食事計画と献立作成基準 栄養計画、食品構成、食事パターン、原価
- ⑦ まとめ（食事アセスメントから食事改善の優先順位を考察し、栄養素レベル、食品レベル、料理・食事レベルのつながりをまとめる。）

【授業外学習】

課題のライフステージの食事解析等、授業時間の倍の自学自習を行う。

【成績評価の方法と基準】

授業への参加態度（発言内容や課題の発表など） 50%、課題レポートの内容 50%により評価を行う。提出したレポートは、コメントを添えて返却する。

【教科書】

日本人の食事摂取基準 2025（女子栄養大学出版部）、日本食品標準成分表 8 訂増補、随時プリントを配布

【参考書】

特になし

【教材】

特になし

【備考】

この科目は、大学院 BP の科目でもあるので、Teams を用いたオンライン開講。