

2019年度 愛知学泉短期大学シラバス

科目番号	科目名	担当者名	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
23203	栄養教育 Nutrition education	早瀬 須美子	専門	2	必修	1年前期

**科目の概要**

食生活の改善を通して健康の保持増進および生活習慣病予防等に向けた提案ができ、人々の生活の質(QOL)の向上に貢献できるようにするため、この科目では栄養士教育に必要な知識の習得を目標とする。主に国民健康・栄養調査、食事摂取基準をはじめとする平均的な食事摂取状況の把握と適正摂取量の算出に関わる項目、食品の知識、栄養価算出のための食品成分表、栄養教育に必要な基本的な栄養ツールの概要、活用法を中心に修得する。

学修内容	到達目標
① 養教育に必要な基礎知識を身に付ける。 ② 栄養教育実践に必要な基礎知識を身に付ける。 ③ 健康教育に必要な資料について修得し、対象者に 応じた資料について理解する。	① 栄養教育のための基礎知識を理解し、説明することができる。 ② 栄養教育実践のための基礎知識を理解し、実施することができる。 ③ 健康教育に必要な資料について理解し、対象者に 応じた資料を工夫することができる。

**学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素**

**学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例**

前に踏み出す力	主体性	ア. 栄養教育に関する知識について、教科書・文献を使って自己学修をすることができる。 イ. 栄養教育技術の修得のために自ら指導法を想定し練習をすることができる。
	働きかけ力	
考え抜く力	実行力	ア. 対象者に適した栄養教育の手順や方法を考え、確実に目標に向かって進めることができる。
	課題発見力	ア. 思い込みや憶測でなく事実に基づいて情報を客観的に整理し、課題を見極めることができる。
	計画力	ア. 決められた時間内に効果的な栄養教育を実施することができる。 イ. 計画通り進まない時は、計画を見直し修正できる。
チームで働く力	創造力	ア. 物事を考える時に、固定概念に捉われないことなどいろいろな方向から考えることができる。
	発信力	ア. 栄養教育計画に従って、対象者に寄り添った教育内容となるよう、解りやすい教育の仕方(声の大きさ、スピード等)や話すポイントが整理された教育を実施することができる。 イ. 教育の方法を工夫して栄養教育が実施できる。
	傾聴力	ア. 対象者の意見を確認し、さらに自分の意見を述べることができる。
	柔軟性	
	状況把握力	
ストレスコントロール力	規律性	ア. 自分の都合を優先することなく集団のルールを守ることができる。 イ. 無断欠席、遅刻、居眠り、私語など講義に支障をきたす行動をせず、授業が円滑に進行するようルールを守ることができる。

**テキスト及び参考文献**

テキスト: 「N ブックス 栄養指導論」(相川りゑ子編著)「建帛社」2,376 円  
「フローチャートで学ぶ栄養教育論実習」(橘ゆかり・森美奈子編著)「建帛社」2,376 円  
参考文献: 授業の中で適宜資料を配布(文献・新聞記事等)

**他科目との関連、資格との関連**

他科目との関連 : 栄養学、食品学、公衆栄養  
関連する資格 : 栄養士

**学修上の助言**

- ・買い物は自分自身で積極的に出かけ、食品(表示含む)全般について常に興味をもつようにするとよい。
- ・国民栄養の現状や食生活の問題点及び食環境について積極的に興味をもつようにするとよい。
- ・新聞等の健康関連記事については、切り取り等をしてノートにまとめる習慣をもつようにするとよい。
- ・授業で身につける知識をもとに、自分自身の食生活がバランスのとれた状況で維持・継続されるように最大限の努力をし、知識だけでなく、実践力を身につけるように日々努力することを心がけるとよい。

**受講生とのルール**

- ・欠席により課題提出ができない場合は、別にレポート提出が必要となります。
- ・携帯電話は必ずカバンの中に入れておいてください。

【評価方法】

評価方法	評価の割合	到達目標	各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント
筆記試験	50	①	到達目標の①②③に対応して、基礎となる事柄の理解度、栄養教育に必要な資料の理解度について評価する。
		②	
		③	
小テスト	15	①	時間の後半に9回の小テストの点数を平均して判定する。 ①授業内容を理解できるかを確認する。 ②穴埋め問題と簡単な説明を求める内容で出題する。
		②	
		③	
レポート	25	①	・課題レポート5題(1レポート5点) 内容の詳細については、授業の中で説明、様式のあるものについても、授業内で配布する。 ・提出期限 翌週の月曜日2限終了後
		②	
		③	
成果発表 (口頭・実技)			
作品			
社会人基礎力 (学修態度)	10	①	(主体性) 栄養教育に関する知識について、教科書・文献等を使用した自己学修の実施度、栄養教育の実践に向けた努力度を評価する。 (実行力) 対象者に適した栄養教育の手順や方法を積極的に考え、提案できるかを評価する。 (課題発見力) 思い込みや憶測でなく事実に基づいて情報を客観的に整理し、課題を見極めることができるかを評価する。 (計画力) 栄養教育計画や資料等のレポートを、期日、時間内に終わることができるよう手順や役割分担を考えて進めることができるかを評価する。 (創造力) 物事を考える時に、固定概念に捉われないことと色々な方向から考えることができるかを評価する。 (発信力) ポイントを整理し、工夫して発表、支援をすることができるかを評価する。 (傾聴力) ・話を聞く姿勢を評価するとともに、人の意見を確認し、自分の意見を述べる ことができるかを評価する。 (規律性) ・講義に支障をきたす行動をせず、授業が円滑に進行するよう、集団のルールを守ることができるかを評価する。
		②	
		③	
その他		①	・2/3 以上の授業に出席し、レポートを提出した学生のみ評価の対象とする。ただし、授業に出席することは当たり前のことなので、出席点は加味しない。
		②	
		③	
総合評価 割合	100		筆記試験、小テスト、レポート及び授業態度の成績を総合して評価する。

【到達目標の目安】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
<p>到達レベルS(秀) 総合評価点 90 点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教育のために必要な基礎知識を理解し、実践に向け、効果的に説明することができる。</li> <li>・健康教育に必要な資料についてしっかりと修得し、対象者に応じた資料について理解し、効果的に使用することができる。</li> </ul> <p>到達レベル A(優) 総合評価点 80 点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教育のために必要な基礎知識を理解し、実践に向け、ほぼ説明することができる。</li> <li>・健康教育に必要な資料について修得し、対象者に 応じた資料について理解し、ほぼ効果的に使用することができる。</li> </ul>	<p>到達レベル B(良) 総合評価点 70 点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教育のために必要な基礎知識を理解し、実践に向け、説明することができる。</li> <li>・健康教育に必要な資料についてしっかりと修得し、対象者に応じた資料について理解し、使用することができる。</li> </ul> <p>到達レベル C(可) 総合評価点 60 点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教育のために必要な基礎知識を理解し、実践に向け、説明することができる。</li> <li>・健康教育に必要な資料について修得し、対象者に 応じた資料について理解し、使用することができる。</li> </ul>

週	学修内容	授業の実施方法及び フィードバック方法	到達レベルC (可)の基準	予習・復習	時間 (分)	能力名
1週 /	オリエンテーション ・栄養教育とはどんなものなのかを学ぶ ・栄養教育の意義と目的等について学ぶ。 ・栄養教育と栄養士の役割について学ぶ。	講義 小テスト①	栄養教育と栄養士の役割について理解できる。	(予習) 栄養教育について教科書等で予習しておく。 (復習) 小テストの復習、授業での内容について、ノートにまとめ、理解しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
2週 /	・栄養教育の歴史について学ぶ。 ・栄養士法、健康増進法、学校給食法、 母子保健法など、栄養士及び給食に関連した法律などを学ぶ。	先回の小テストの解説 講義 小テスト②	・栄養教育の歴史が理解できる ・栄養士及び給食関連した法律など理解できる。	(予習) 栄養教育の現状、関連した法律などを教科書等で予習しておく。 (復習) 小テストの復習、授業での内容について、ノートにまとめ、理解しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
3週 /	実践基礎知識①-1 ・栄養成分表の概要について学ぶ。 ・栄養素について学ぶ。	先回の小テストの解説 講義 小テスト③	・食品成分表の使い方、食品の検索法、食品分類を理解し、使用することができる。	(予習) 食品成分表の18群に付箋を貼り、掲載されている食品について理解、整理をしておく。 (復習) 小テストの復習、授業での内容について、ノートにまとめ、理解しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
4週 /	実践基礎知識①-2 ・食品成分表の実際の使用方法について学ぶ。	先回の小テストの解説 講義・ 演習 小テスト④ (栄養価計算テスト)	・使用した食品の栄養価計算ができる。	(予習) 食品成分表の使い方について理解を深めておく。 (復習) 小テストの復習、授業での内容について、ノートにまとめ、理解しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
5週 /	実践基礎知識②-1 国民健康・栄養調査 I ・国民健康・栄養調査の意義と役割、実施方法を学ぶ。 ・国民健康・栄養調査結果から把握できる柄を学ぶ。	先回の小テストの解説 講義 小テスト⑤	・国民健康・栄養調査の概要を理解し、活用することができる。	(予習) 教科書等で国民健康・栄養調査の概要について(予習)しておく。厚生労働省のホームページから、必要と思われた箇所について資料としてプリントアウトしておく。 (復習) 小テストの復習、授業での内容について、ノートにまとめ、理解しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
6週 /	実践基礎知識②-2 国民健康・栄養調査 II ・国民健康・栄養調査結果から現在の国民の栄養摂取の傾向を探り、問題点の整理法を学ぶ。 ・(予習) でまとめた内容をグループ内で発表し、意見交換、評価を行う。 ・グループでの意見を発表、評価	先回の小テストの解説 講義 グループワーク 発表	・国民の栄養摂取の傾向を理解するために、データの活用が的確に行うことができ、支援に活用できる。	(予習) 国民健康・栄養調査結果から、現在の国民の栄養摂取の傾向をまとめておく。 (復習) グループワーク、クラスでの意見・評価をもとに、現在の栄養状態についてレポート(A4 サイズ 4 枚以上)をまとめておく。 →レポート提出①	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7週 /	実践基礎知識③-1 ・日本人の食事摂取基準 I 日本人の食事摂取基準の概要と記載されている栄養素について学ぶ。	レポートの解説、講評 講義 小テスト⑥	・食事摂取基準について理解できる。	(予習) 教科書等で食事摂取基準について(予習)しておく。 (復習) 小テストの復習、授業での内容について、ノートにまとめ、理解しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
8週 /	実践基礎知識③-2 ・日本人の食事摂取基準 II 日本人の食事摂取基準から、年代別の特徴を学ぶ。	先回の小テストの解説 講義 小テスト⑦	・食事摂取基準について支援に活用することができる。	(予習) 食事摂取基準について予習しておく。 (復習) 小テストの復習、授業での内容について、ノートにまとめ、理解しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性  
ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法及び フィードバック方法	到達レベルC (可)の基準	予習・復習	時間 (分)	能力名
9週 /	実践基礎知識④-1 ・栄養ソフトについて学び、入力・出力法について学ぶ。 ・出力された結果から、評価、アセスメントへとつなげる方法を学ぶ。	先回の小テストの解説 演習 レポート作成	・栄養ソフト使用できる。 ・食事摂取基準を参照し、栄養ソフトから算出された結果から栄養評価ができる。	(予習)自身の昨日の食事内容を記録し、摂取について評価しておく。 (復習)栄養ソフトで算出された自身の摂取状況を評価し、国民健康・栄養調査結果等の結果を参照しながら評価レポートを作成しておく。 →レポート提出②	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10週 /	実践基礎知識④-2 ・各種栄養ツールについて学ぶ。 FFQ,各種栄養調査法の特徴(長所、短所)を理解し、対象者、時期にあった調査法の選定方法について学ぶ。	レポートの解説,講評 講義 演習 レポート作成	・栄養調査の方法について広く理解できる。	(予習)自身の1週間の食事内容を記録し、評価しておく。 (復習)FFQによる評価、9週に実施した調査結果を比較し自身の結果評価レポートを作成しておく。 →レポート提出③	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11週 /	実践基礎知識⑤-1 ・各種栄養ツールについて学ぶ 6つの基礎食品 食事バランスガイド 等	レポートの解説,講評 講義 小テスト⑧	・6つの基礎食品、食事バランスガイド等、教材、評価資料となるツールの概要、使用方法を理解できる。	(予習)基本的なツールについてまとめておく。 (復習)小テストの復習、授業での内容について、ノートにまとめ、理解しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12週 /	実践基礎知識⑤-2 食事バランスガイド II ・ランスガイドを使用した栄養教育を実際にも実施し活用法、指導法を学ぶ	先回の小テストの解説 グループワーク 発表	・食事バランスガイドを用いて、栄養教育が展開できる。	(予習)自身の昨日の摂取状況を、バランスガイドを用いて判定・評価しておく。 (復習)授業で実施した指導法を参考に、自身の結果も踏まえた食事バランスガイドを用いた栄養教育の展開案を作成しておく。 →レポート提出④	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13週 /	栄養教育に必要な栄養マネジメントについて概要、手順を学ぶ。	講義 小テスト⑨	・栄養マネジメントについて概要を理解できる。	(予習)栄養マネジメントについて予習をし、まとめる。 (復習)小テストの復習、授業での内容について、ノートにまとめ、理解しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14週 /	対象を絞り、栄養教育案を作る。 ・栄養教育の内容を栄養マネジメントに沿って教育案を作成する手順、実際の進め方を学ぶ。	先回の小テストの解説 講義 グループワーク	・栄養マネジメントに即したア教育案を作成できる。	(予習)栄養マネジメントについてその手法について理解を深めておく。 (復習)グループ内で協力して、対象の栄養教育案を完成させる。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15週 /	教育案発表・評価を行う。 栄養教育のまとめ	グループ発表 講義 半期の授業内容について解説	教育案を立案できる。	(予習)教育計画が説明できるように、プレゼンテーションの練習をしておく。 (復習)対象の栄養教育案を修正し完成させる。→レポート提出⑤ (グループ) 小テストの復習、授業での内容について、ノートにまとめ、理解しておく。 栄養教育に必要な基礎知識を復習しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性  
ストレスコントロール力