

講義科目 : 調理学	単位数 : 2
担 当 : 駒田 亜衣	学習形態 : 必修科目 栄養士免許必修科目
	実務経験 : 有

講義の内容・方法および到達目標

人間の身体と心の健康のために「どのような食生活が望ましいのか」を考える食事設計の基礎知識として、食べ物の味を感じるしくみ、料理の形態と栄養成分の変化、さらに個々の年代に対応する栄養条件やその食事摂取基準などを学ぶ。また、実際の調理操作、調理過程において生じる食品の栄養特性、物性の変化などについて科学的に捉え、安全性、栄養性、嗜好性を高める調理方法について理解する。

それらを踏まえて献立作成の手順を知り、栄養士として食事計画が立てられる能力を養うことを到達目標とする。

授業計画

第1回	調理の意義と	食事の形態
第2回	食事の計画	食事計画、献立作成
第3回	食品成分表の理解	食品成分表の内容と使い方
第4回	食べ物の特性要因	食べ物のおいしさに関する要因
第5回		食べ物の特性要因
第6回	食品の成分と調理	植物性食品の調理(穀類・いも類)
第7回		植物性食品の調理(野菜・キノコ類)
第8回		動物性食品の調理(肉類・魚介類)
第9回		動物性食品の調理(卵類・乳製品)
第10回		成分抽出素材の調理(でんぷん)
第11回		成分抽出素材の調理(油など)
第12回	調理操作と栄養	調理操作による栄養学的・機能的利点
第13回	調理操作と栄養	調理操作による組織、物性と栄養成分の変化
第14回	調理操作と器具	エネルギー源、非加熱・加熱調理
第15回	調理と安全	衛生管理と食品の安全性

教材・テキスト・参考文献等

- ・「日本食品成分表2020（七訂）」 医歯薬出版株式会社
- ・渋川祥子ら著 「エスカベージュ シック 食べ物と健康ー調理学ー」 同文書院

成績評価方法

- ・試験（60％）、平常点（40％）で評価する。平常点は課題レポート、出席状況、授業態度等を総合的に評価する。

実務経験

病院で栄養士・管理栄養士として勤務していました。実務経験を活かし、献立作成の手順、栄養士としての食事計画が立てられる能力を修得できるよう努めます。