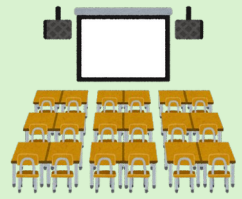


授業紹介「栄養指導論実習I」



今回は科目「栄養指導論実習I」の授業の様子をご紹介します。

先日、学生たちは小・中学生を対象とした模擬栄養指導を行いました。栄養指導テーマは『成長期の食事』『筋肉づくりと食事』『消費期限と賞味期限』『夏の食中毒予防』などでした。

学生たちはクイズを取り入れたり、対象者の学習レベルを考慮して指導を行っていました！

①カルシウムをしっかりとること

- 成長期は大人より骨の成長が早い
 - カルシウムは強い歯や骨を作る
- 骨を作る材料はカルシウム



成長期は骨づくりも非常に重要だ。みんなが食材を適切に選べるようになって欲しい…



どのくらいのたんぱく質を摂ればいいの？



トレーニングを頑張っている生徒がたくさんいる。健康的かつ競技種目に適した体づくりに役立てて欲しい…



この科目は、栄養士免許取得のための必修科目です。栄養指導能力を修得することを目的としています。

賞味期限を過ぎるとどのようなことが起きる？

賞味期限と消費期限を確認しましょう。併せて栄養成分表示(エネルギー、たんぱく質、脂質、他)を上手に活用すると体づくりなどに役立ちます…



これらの行動に気をつければ少しでも食中毒になる人も減ってきます。



これから気温や湿度が高くなる。食中毒になって試合に出場できないようなことになったら大変だ。食中毒にならないように…



<栄養成分表示> (1袋当たり)

エネルギー ○○kcal、たんぱく質 ○○g、脂質 ○○g、炭水化物 ○g、食塩相当量 ○.○g、関与成分：△△ ○g



この経験は4年次の校外実習※で役に立ちます。
※校外実習：栄養士の職場(学校、給食センター、保育所、病院、自衛隊など)で、栄養士として備えるべき知識及び技能を修得する授業

バックナンバー：#いいね！スポーツ栄養学
[学科概要ページ](#)

作成者 長橋 雅人