

教科		調理栄養		科目	栄養学	単位数	3
学年	2	科	調理栄養科		専攻・コース		
教科書		食品と栄養の特性			副教材		
学習到達目標		健康の維持・増進を図るために必要な知識を習得する。栄養に関する知識を献立作成や調理に役立てる。					
評価の観点		近年の生活習慣病の増加などを理解し、国民の栄養上の課題に対応して、栄養に関する専門的な知識を身につけている。					
期	月	学習内容・項目		学習のポイントと到達目標		備考	
前 期	4	第1章「栄養の機能と健康」 第1節 栄養と健康		・栄養素の種類、食品の成分と体の成分、食品中の栄養素と健康を理解する。			
	5	第2節 炭水化物		・炭水化物とは何か、炭水化物の種類を理解する。			
	6	第3節 脂質		・脂質とは何か、脂質の種類を理解する。			
	7	第4節 たんぱく質		・たんぱく質とは何か、たんぱく質の種類、たんぱく質の栄養価を理解する。			
	8	第5節 ビタミン		・ビタミンとは何か、ビタミンの種類を理解する。			
	9	第6節 ミネラル		・ミネラルとは何か、ミネラルの種類を理解する。			

期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備考
後	10	第7節 その他の成分	・水分、機能性成分を理解する。	
	11	第2章「消化と吸収」 第1節 食品の摂取	・生理的欲求、心理的欲求、栄養管理について理解する。	
	12	第2節 栄養素の消化・吸収・代謝	・栄養素の消化、栄養素の吸収、栄養素の代謝について理解する。	
期	1	第3章「エネルギー代謝と食事摂取基準」 第1節 エネルギー代謝	・エネルギー代謝とは何か、エネルギー摂取量とエネルギー消費量について理解する。	
	2	第2節 日本人の食事摂取基準	・日本人の食事摂取基準とは、食事摂取基準の指標について理解する。	
	3	第3節 食品の選択	・食品標準成分表、食品分類法、食事バランスガイドについて理解する。	