

目指せ! 管理栄養士

食育展示

大学祭で、
食と健康の情報発信!

食に関する専門家である
管理栄養士としての伝え方を学び、
身に付けた知識を確認する、
とっておきのチャンス!!

まぶしいくらいの快晴に恵まれ、今年も賑やかに開催された大学祭。健康栄養学科では、有志スタッフが参加して、食と健康に関する情報を発信する「食育展示」を行いました。4つの班に分かれ、それぞれのテーマでポスターや食の体験イベントなどを企画・制作・実施。準備については、2年生をメインに3年生はサポート役となり、先生のアドバイスの下約3ヶ月かけて進めてきました。当日は、訪れた多くの来場者の方々に展示内容の説明をしたり、実際に調理した食べ物を振る舞ったりしながら、食と健康についての情報をわかりやすく伝達。普段の講義内容の再確認に加え、管理栄養士にとって重要なスキルであるコミュニケーション力を養う貴重な機会となりました。

大学祭では「食育展示」の他にも多様な食に関するイベントが行われました。越前市が主体となって実施された「キッズキッチン」では、5才児の子どもたち約50人が調理を体験。料理にチャレンジするかわいい笑顔が実習室に溢れました。講演会では、有限会社幸伸食品・専務取締役の久保透氏が来学。「もっと食の世界を知ろう`幸伸食品の取り組みと食品産業の今、」をテーマに145名の来場者へ熱く語りかけました。



「なるほど」なポスターや食と健康の様々な体験企画を用意して、来場者をお出迎え。



子どもから大人まで多くの地域の方々に、健康栄養学科の学びに触れてもらいました。

私も
参加しました

自分がどれだけ
成長しているかを、
確認できた。

健康栄養学科3年
三橋智也
(北陸高校出身)

「野菜について」をテーマにした食育展示に、2年生のサポートとして参加しました。ポスターでは、野菜に含まれる栄養素の話を風邪予防と絡めて展開。一日に摂取すべき野菜の量を伝えました。また、食べやすい量の中にたくさんの野菜を入れたポタージュを100食振る舞いました。来場者にアドバイスする中で、自分の成長度を確認することができました。

紙上で
開講!

応用栄養学実習

各ライフステージで健康に過ごすために必要な食事を実践を交えながら学ぶ。

人生の各場面で健康を育むための「食」を知る。

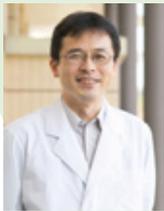
●今回の講義

「幼児期の食事の対応」

多くの栄養素を必要としながらも消化器は未発達な状態。それに応じた栄養管理が重要になります。また、自己の意志が芽生える時期でもあり、適切な食習慣を身に付けさせる必要もあります。そんな大切な時期の食事について、まず座学で栄養管理を学び、次に指定された献立を工夫を施しながら作り、実際に食して幼児期食の実態を学びます。



様々な資料やサンプルなどを用いながら、幼児期にふさわしい食を模索。



「応用栄養学実習」
で学ぶコト

三浦 努 教授

乳児から高齢者となるまで、人はそれぞれのライフステージにおいて必要な栄養素（食事内容）が変化していきます。この講義では、現代社会の多様な食環境などを踏まえて、各時期の栄養量の基準に応じた食事計画とその実際について学びます。さらに献立の作成のポイントを学びます。実践的な実習で知識や技術を身に付けていきます。

対象が幼児であることを意識して盛り付けを行う。



幼児にとって適切な味かどうか。指定された献立を各班でアレンジ。



事前に幼児期の栄養アセスメントの講義を実施。

先輩から伝えたい、この授業の魅力!



食べていたはずなのに…

「こんなに味が薄いなんて…。過去に自分もきつと食べたはずの幼児期の食事ですが、全く記憶に残っていないことを知りました。毎回、意外なことを発見できて面白いです。」

健康栄養学科2年 井出真那美 (呉羽高校出身)



実体験することの大切さ。

管理栄養士は、数字での理解だけでなく、実際の食感や味についてわかっていなければいけないことを調理の盛り付けや実食における体験で、強く実感しました。

健康栄養学科2年 岡 希 (仁愛女子高校出身)



生きている、1年次からの積み重ね。

実習をしていて、いつも思うのは、1年次からの積み重ねが生きていること。管理栄養士としての考えをさらに料理に反映するためには、調理力は重要だと思います。

健康栄養学科2年 内田有希菜 (金津高校出身)