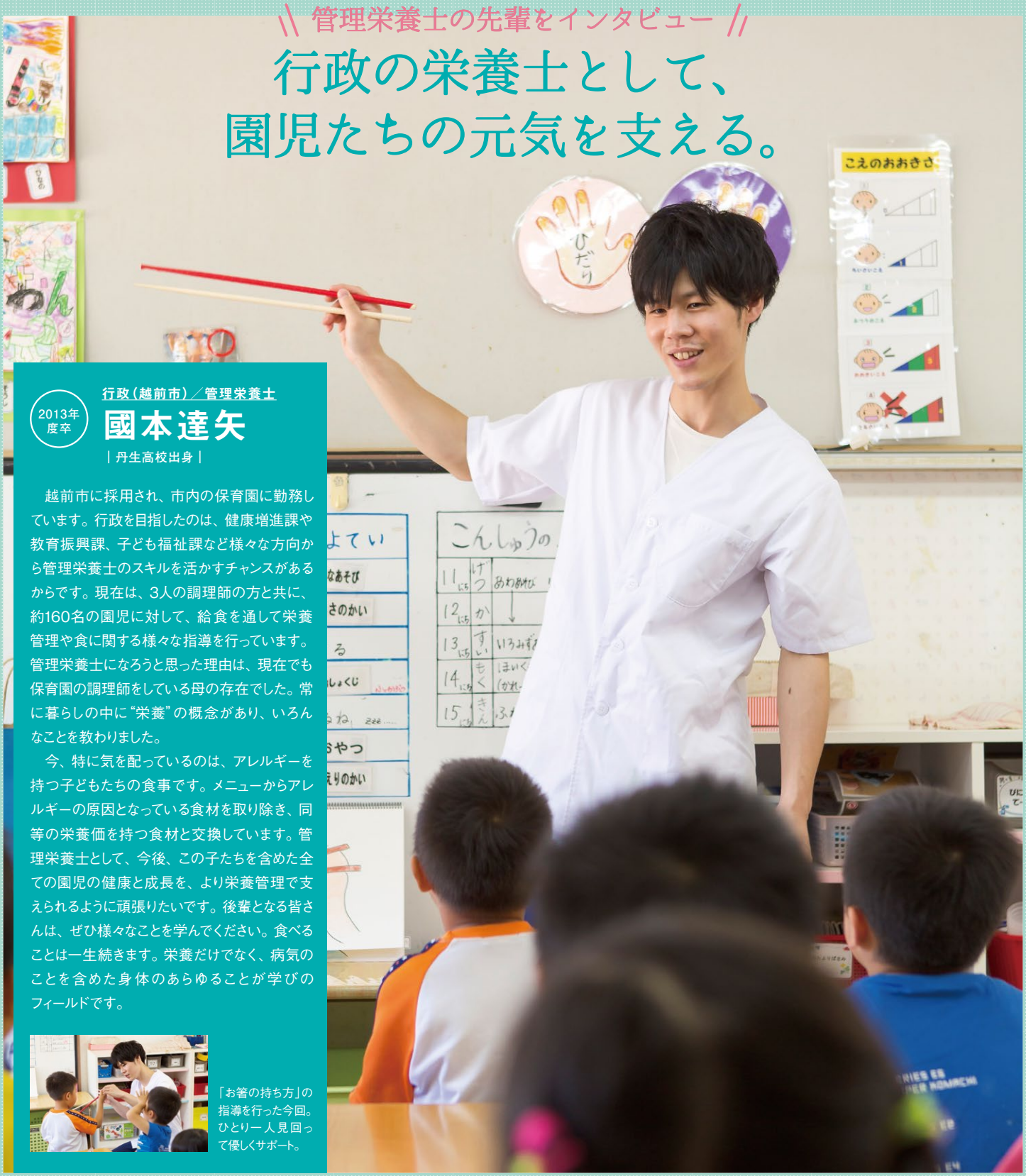
目指せ！管理栄養士

管理栄養士の先輩をインタビュー

行政の栄養士として、園児たちの元気を支える。



2013年度卒

行政（越前市）／管理栄養士

國本達矢

| 丹生高校出身 |

越前市に採用され、市内の保育園に勤務しています。行政を目指したのは、健康増進課や教育振興課、子ども福祉課など様々な方向から管理栄養士のスキルを活かすチャンスがあるからです。現在は、3人の調理師の方と共に、約160名の園児に対して、給食を通して栄養管理や食に関する様々な指導を行っています。管理栄養士になろうと思った理由は、現在でも保育園の調理師をしている母の存在でした。常に暮らしの中に“栄養”の概念があり、いろんなことを教わりました。

今、特に気を配っているのは、アレルギーを持つ子どもたちの食事です。メニューからアレルギーの原因となっている食材を取り除き、同等の栄養価を持つ食材と交換しています。管理栄養士として、今後、この子たちを含めた全ての園児の健康と成長を、より栄養管理で支えられるように頑張りたいです。後輩となる皆さんは、ぜひ様々なことを学んでください。食べることは一生続きます。栄養だけでなく、病気のことを含めた身体のあらゆることが学びのフィールドです。

「お箸の持ち方」の指導を行った今回。ひとり一人見回って優しくサポート。

食品分析実験

食品成分表の分析原理を、身近な食材を用いた実験で、実感を持って理解を深めます。

対象の立場になり、深く想像すること。

▶今回の講義
「タンパク質の定量実験」

実験方法「ケルダール法」により、お米と小麦粉の中にあるタンパク質量を調べます。ポイントは成分表の由来を確認することと、タンパク質量で何が変わるかを実感として知ること。お米は実はタンパク質は多くなく、味わいをつなぐ役目を果たしています。また、小麦粉は量の違いによって食品の魅力を増す役割を持っています。

濃硫酸を用いたケルダール法によって、タンパク質の定量を実践。

「食品分析実験」で学ぶコト

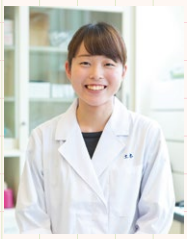
浦本裕美 准教授

「食品学総論」の座学で学んだ知識を、体験を通して深い理解に変える授業です。成分値がどのように分析されたのか、そして、個々の食品成分がどのような性質を持っているのかなどの知識を実感と共に有していれば、栄養指導や大量調理を管理する場合に、より確かな判断を行えます。また、学生自ら器具の操作を行うことで実験技術を身に付けます。

実験の操作に慣れるため、学生が自ら器具を準備し、進行。

液体が紫へ。化学反応を用いてタンパク質の量を測定。

先輩から伝えたい、この授業の魅力！



知識が、裏付けのある知識に。

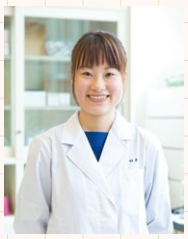
カテキンの成分が熱いほど水に溶けやすくなるなど、今まで何気なく知っていた知識が裏付けを持って化学式として理解できて面白い。もっと実験して知りたいです。

健康栄養学科1年 **土本ひいろ**（高志高校出身）

つまり、栄養の設け方がわかる。

お米のタンパク質などの仕組みがわかると、栄養の用意の仕方がわかります。つまり、これは献立を立てる上で適切な内容を提供できるということ。重要な授業だと思います。

健康栄養学科1年 **加藤あかり**（羽咋高校出身）



自分の手で実験する意義。

自分の手で1から手順を踏んで実験して結果が出て、「本当にこの数値になるんだ！」と感動しました。頭と身体で学んだ数値は二度と忘れない気がします。

健康栄養学科1年 **田本真夕**（金津高校出身）