

# 目指せ! 管理栄養士

## 「食と健康」で地域貢献!

健康栄養学科では、コミュニケーション能力や実践力を身につける機会として地域貢献活動を展開しています。中でも大学祭において開催される今年の「食育展」越前市主催の「キッズキッチン」には、1年生から3年生まで約50人近くの学生スタッフがテーマごとにサポート活動や食と健康の情報発信を行いました。食育展では、SATシステム\*を用いた栄養診断・食物アレルギーの知識を深めるクイズなどについて試食や展示を展開しました。

\*フードモデルに内蔵されたICタグを読み取ることで食事の栄養内容がわかるシステム。



越前市内の子どもたちの食育活動をサポート

## 「キッズ・キッチン」



SATシステムを使って  
「適切な野菜摂取量を知ろう」



食品のおいしさを徹底追及  
「さつまいもはどこまで甘くできるのか」



新しい調理システム  
「インカートッキングを体感」



特許出願中!! ふくい梅エキスの抗菌作用  
「梅エキスのおにぎりを配布」

学んでいる食の知識・技術の成果を、  
地域貢献に活かすとともに、人と関わる力を養う。

「キッズキッチン」は子どもたちが自分たちだけで料理をしながら様々な気づきを得る料理教室です。毎年、越前市が主体となって、市内の保育園・幼稚園児(5歳児)を対象に参加を募り、大学祭イベントの一つとして行っています。保護者の方には調理室の外に出てもらい、子どもたちはスタッフのサポートを受けながら調理します。包丁を持って野菜を切ったりお肉をこねたりし、手触りを感じ、匂いをかぎ、食べる。五感をフルに使う体験は、食べ物に関する正しい知識をもたらし、命の大切さを知る時間となります。毎年恒例の箸の指導の時間には、学生が前に出て「正しい箸のつかい方」を説明します。



迷路でクイズ  
「食物アレルギーの知識を深めよう」



子どもたちの現状を知る、  
良い機会となりました。

健康栄養学科4年 森 琢馬  
| 若狭高校出身 |

1年生の頃から参加している私は、今年で4年目。将来、保育園で管理栄養士として働く夢を持つ私にとっては、人脈をつくる貴重な機会となり、また、今の子どもたちが食に関してどんな状況下に置かれているかを知る勉強にもなりました。ぜひ、後輩の皆さんにはこのボランティアへの参加をおすすめします。



# 基礎栄養学実験

栄養素が体内で利用される仕組みについて学びます。

栄養素のはたらきを、  
構造から学ぶ。

▶ 今回の講義

「タンパク質の定量方法」

身近な食品である牛乳と豆乳を試料として、ブラッドフォード法によりタンパク質の濃度を測定します。これまで栄養素に含まれる成分や特別な構造について調べる「定性実験」を行ってきた学生たちにとっては、物質の量を数値で求める「定量実験」は初めての体験です。クマジープリリアントブルーと呼ばれる色素を使って、物質の濃度と「吸光度」の関係、「分光光度計」の使い方を学びます。



「基礎栄養学実験」  
で学ぶコト

池田涼子 准教授

定性・定量実験を通して、栄養素の化学的な構造や性質、消化の過程について理解を深める科目です。また、栄養学の科学的根拠の証明に欠かせない実験手法の基礎を習得することも授業の目的としています。栄養素の性質を知ることは、代謝を理解し、実践に応用する上でとても重要です。

色素がタンパク質と結合すると茶色から青色に変わります。この現象を「メタクロマジー」といいます。

量を正確に測定する「測容器具」の扱いも、定量実験では重要なポイントです。



分光光度計を操作して、吸光度をチェックします。



吸光度をもとに、牛乳・豆乳に含まれるタンパク質濃度を計算で求めます。実験がうまくできると成分表示に近い値に！…ところが、この日はよい結果がでませんでした。何故うまくいかなかったのか、どうすれば問題を解決できるかを考えるのも大切な勉強です。

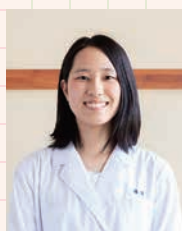
## 先輩から伝えたい、この授業の魅力！



自ら考えることで  
理解が深まります。

実験は、手順だけ知っている状態で始め、自分たちで考えながら進めます。加えて、実験後にあらためて文献を調べたりしてレポートをまとめるので理解が深まります。

健康栄養学科1年 寺本 麻衣美 (三国高校出身)



実験を通して得る、  
多様な器具の知識。

専門的な実験器具を多数用いるので、その使用法や安全のために守るべきことなど覚えるのが大変ですが、勉強になります。今後の実験の授業で役立ちそうです。

健康栄養学科1年 林田 真莉奈 (丸岡高校出身)



他の授業にも生きる、  
基本となる学び。

タンパク質をはじめとした五大栄養素の学びは、栄養に関する基本。しっかりと理解することで知識として応用でき、他の授業についても理解しやすくなるように思います。

健康栄養学科1年 藤田 佳恵 (鯖江高校出身)