

イラストで学ぶ 栄養士・管理栄養士の世界

最新刊



栄養士あるあるマンガ付き

編著
東海大学短期大学部

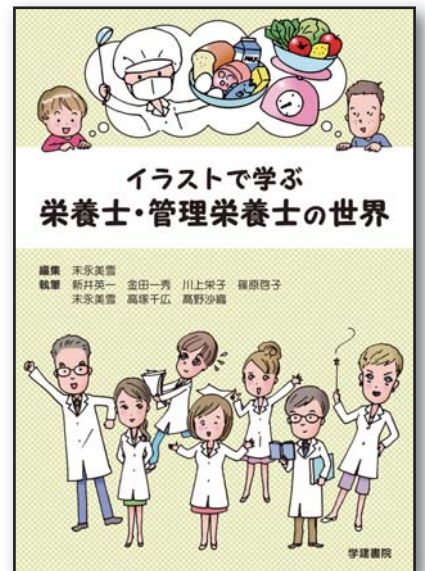
末永美雪

著
静岡県立大学
静岡英和学院大学短期大学部
常葉大学
日本大学短期大学部 (三島)
東海大学短期大学部
武蔵野栄養専門学校

新井英一
金田一秀
川上栄子
篠原啓子
高塚千広
高野沙織



B5判 / 2色刷 / 126頁
ISBN978-4-7624-0886-1 (2016.9/1-1)
定価 (本体1,800円+税)



栄養士・管理栄養士養成課程の新入生に向けて、これからの学生生活をイラスト満載でわかりやすく解説した、**ファーストステップブック**です。
栄養士をめざす栄玉ちゃんといっしょに、栄養士の資格のこと、授業のこと、**専門的な知識の復習から、実習・演習、校外実習のことまで**、個性豊かな先生と会話をしながら、学んでいきましょう！
最後まで読み終わるころには、「**なりたい**」**栄養士のカタチ**が見えてきます。



もくじ

- 1 栄養士・管理栄養士ってどんなお仕事？
- 2 学生生活に必要なこと
- 3 食生活について
- 4 栄養と食品のかかわり
- 5 人体の構造とはたらき
- 6 安全な食事、環境にやさしい食生活とは
- 7 調理と献立
- 8 レポートの書き方
- 9 授業で使える基礎知識
- 10 臨地実習・校外実習について
- 11 栄養士の1日

(株)学建書院

〒113-0033 東京都文京区本郷2-13-13 本郷七番館1F
TEL 03-3816-3888 / FAX 03-3814-6679

URL <http://www.gakkenshoin.co.jp>

授業で使える基礎知識より

check it out

単位

単位とは、国際単位系 (SI: International System of Units) とよばれる「長さ (m)」、「質量 (kg)」、「時間 (s)」などを国際基準で定義し、さらに共通した接頭辞 (SI 接頭辞) を用いて表記する。どれくらいの大きさを簡単に推測することができるものです (すべての単位が該当するわけではありません)。「質量」[モル濃度] を例に、説明します。

数値 (十進数表記)	指数	接頭辞	質量	モル濃度
1,000,000,000,000,000	10 ¹⁵	P ペタ	Pg	
1,000,000,000,000	10 ¹²	T テラ	Tg	
1,000,000,000	10 ⁹	G キガ	Gg	
1,000,000	10 ⁶	M メガ	Mg	
1,000	10 ³	k キロ	kg	kmol
100	10 ²	h ヘクト		
10	10 ¹	da デカ		
1	10 ⁰	—	g	mol
0.1	10 ⁻¹	d デシ		
0.01	10 ⁻²	c センチ		
0.001	10 ⁻³	m ミリ	mg	mmol
0.000001	10 ⁻⁶	μ マイクロ	μg	μmol
0.000000001	10 ⁻⁹	n ナノ	ng	nmol
0.000000000001	10 ⁻¹²	p ピコ	pg	pmol
0.000000000000001	10 ⁻¹⁵	f フェムト	fg	fmol

最近、パソコンやハードディスクレコーダーの普及により、ギガやテラという用語も流通してきました。たとえば、ハードディスクの容量を表記する際、単位は B (バイト) で示しますが、32MB や 250GB など数値が大きい値に対しては、上記に示した接頭辞を用いて表現します。通常 1G (ギガ) という言葉は、十進法では 10 億のことを示します。しかし 10 億円を「1G 円」とは表現しません。どのようなときに利用するかを十分に理解し、換算の特徴を把握することで、数値に対するアレルギーは克服できるのではないのでしょうか。

...and more

栄養学を学ぶうえで、覚えてほしい単位、単位換算があります。

①濃度: ppm (パーツ・パー・ミリオン略: ビービーエムと読む) 1% = 10,000ppm (1% の 1 万分の 1)。すなわち 10⁴ を指します。

②濃度: ‰ (千分率を指す) ヴァーミルと読む) 1% = 10‰ (1% の 10 分の 1)。すなわち 10¹ を指します。

③単位換算について

1L = 10dL = 1,000mL → 1,000cc = 1,000cm³ = 1,000,000 μL
 1cal = 4.184 kJ (1kJ = 0.239 cal)

栄玉ちゃん



Q2

単位の換算, 数値の扱い方も 苦手です...



授業では、これまで学んできた以上に多くの単位が出てきます。また「その数値が、ある基準の数値の何倍であるかを解きしなさい」といわれると、思考が停止してしまいます。

そんなに難しく考えなくてもよいかと思えますよ。長さ、重さ、体積、圧力、栄養学的な視点だとエネルギーも単位がありますね。化学の基礎知識でも触れましたが、生命科学を理解する私たちにとって、日常よく目にする大きさ (多さ) とは真なり、ミクロという視点で物事を考えることも必要です。そのため、単位の換算などもしっかり理解しておかなければなりません。

先生が、ppm、μg と説明して下さっても、「少ない」ということは理解できているのですが、具体的にどれくらいの量なのか現当がつかなくて、いろいろ考え込んでしまい、講義について行けなくなるんです。

うーん、それは困りましたね。ではおさらいをしておきましょう。



11

栄養士の1日より

学校給食で働く栄養士の1日



仮面くん

学校給食は学校給食法に定められている教育活動です。子どもたちの「生き生き」を促します。

学校の給食は?
 (幼稚園・小・中・高・大学・専門学校・社会福祉施設) 安全・安心で栄養バランスのとれた給食の提供を行います。

栄養士に求められるもの
 コミュニケーション能力、食に関する豊富な知識、笑顔、地域への関わり、自ら率先して行動する姿勢、教育に関する仕事観、フットワーク。

8:00 出勤・身支度
 出勤前準備、身支度、出勤。

8:30 検収
 検収品目と検収品目の照合、品質、数量、品名、異物混入、計量結果等を記録簿に記載。

9:00 朝礼
 健康指導等の健康指導確認、衛生管理点検表に記載、献立確認を打ち合わせ、翌日の献立発表。

9:10 調理作業指示・指導
 調理作業指示・指導。

11:00 検食
 学校食・栄養士による検食、検食簿記入、給食配膳指導。

「食が美味い、校長先生もいよほど検食、うまい!」
 「味はいいけど、分量・割合(いりどり)は?」
 「そう少し盛りつけを減らして下さい」

学生応援 スペシャルプロジェクトチームの先生たち

12:00 挨拶指導 給食放送
 挨拶指導、給食放送。

12:30 昼食
 給食の提供、子どもたちの様子を見守り。

13:15 事務作業
 研究調査、給食満足度調査の集計、検収、原価計算・献立作成、検収準備、献立作成、研修会・会議等への出席。

授業
 正しい食生活について、主食、主菜、副菜、バランスよく食べようね!、給食図解は、講師調理にしましょう。

16:30 事務作業
 在庫確認、献立会議、会計・原価管理。

17:30 帰宅
 今日の土日は、市場調査を兼ねてスーパーでお買い物しようかな。

学校で働く栄養士の職種
 ①単独調理場
 ②給食センター
 ③共同調理場
 ④学校給食センター

学校における栄養教育・食に関する指導の目標
 ①食の重要性
 ②心身の健康
 ③食品を選択する能力
 ④感謝の心
 ⑤社会性
 ⑥食文化