

令和1 (2019) 年度

給食経営管理実習

給食経営管理実習で各班100人分の給食を実施しました。

100人を対象にした食事を提供する学内での給食管理実習は、これまでに学んできた知識と技術を活用して、栄養士に必要とされる企画・運営・管理能力を養うことを目的としています。

【1班 長寿につながるお弁当】

長寿につながるお弁当

- *ごはん
- *和風お肉ハンバーグ
- *小松菜とトマトの和え物
- *お味噌汁
- *ゆでたまご
- *お味噌
- *お漬物

このお弁当には、上のような栄養素が含まれています。いろいろな食べ物を入れて、発酵力を上げ、腸に働きかけ、免疫力を上げることができます。

小松菜
小松菜は、3-グルタミン酸と牛乳由来のカルシウムを多く含んでいます。
カルシウムを多く含む食品は、骨密度を高め、骨折のリスクを減らします。
100gあたり、カルシウム含有量は牛乳の約3.5倍です。

豚肉
豚肉はセワミンを豊富に含んでいます。セワミンは、別名「疲労回復セワミン」ともいわれ、糖質をエネルギーに変換するための不可欠な栄養素です。

100歳以上の人は、週に3日以上豚肉を食べています。

【2班 メタボ予防 食物繊維たっぷりまんぷくランチ】

食物繊維たっぷりまんぷくランチ

MENU

- たっぷり3種のきのこの甘酢あんかけ丼
- 根菜系
- 夏野菜の味噌汁
- きんぴらコリン

1食分の栄養素

- エネルギー 690 kcal
- たんぱく質 28.4g
- 脂質 9.0g
- 炭水化物 124.6g
- 食物繊維 11.2g
- 食塩相当量 3.1g

メタボリックシンドロームを予防するには?

いざいざの2つ
① 高血糖
② 高血圧
③ 脂質異常

内臓脂肪型月経異常

メタボリックシンドロームを予防するには、食生活の改善が必要です。食生活の改善には、食物繊維の摂取が効果的です。食物繊維は、血糖値の上昇を抑え、血圧を下げ、脂質異常を改善します。

食物繊維がメタボを予防する理由

- 血糖値の上昇抑制
- 血圧の低下
- 脂質異常の改善

注目POINT

- きのこの根菜は食物繊維が豊富です。1食あたり11.2gです。
- きのこの根菜は食物繊維が豊富です。1食あたり11.2gです。
- きのこの根菜は食物繊維が豊富です。1食あたり11.2gです。

【3班 コツコツ貯骨！カルシウムフィーバー】

コツコツ貯骨！カルシウムフィーバー

✓ロールパン
✓鶏団子のクリーム煮
✓小松菜と卵の炒め煮の和風味
✓トマト開き
✓いちごのアラマリン汁

-INGREDIENTS-

- ・ロールパン 675g
- ・たんぱく質 31.2g
- ・脂質 24.0g
- ・カルシウム 42.9mg
- ・ビタミンC 4.6mg
- ・食塩 4.2mg
- ・食塩相当量 2.2g

フィーバーポイント!

「カルシウム」

99%が...

毎日食べたい!

毎日強く使ってます!

主成分!

1食で約430mg!!

1日の推奨量の半分以上!

90mg 150mg 30mg 10mg

これを食べれば元気に回復!!

フィーバーポイント!

「鶏団子の旨さ」

この鶏団子には、実はビタミンが入っています!! カロリーが脂肪の取りすぎを防ぎます。

おまかせUP!

おまかせUP!

小松菜の旨さ

170mg 250mg 300mg 500mg

カルシウム

全量

100%達成!

おまかせUP!

【4班 鉄分たっぷり！近江給食】

鉄分たっぷり！近江給食

対象：小学校高学年

学校給食は、栄養豊かな鉄分豊富な近江料理です。

この給食は、鉄分豊富な近江料理です。

| 品名 | 鉄分 | カルシウム | たんぱく質 |
|------|--------|--------|-------|
| ごはん | 10.4mg | 471mg | 10.4g |
| 味噌汁 | 11.4mg | 471mg | 10.4g |
| 揚げ物 | 11.4mg | 471mg | 10.4g |
| デザート | 11.4mg | 471mg | 10.4g |
| 合計 | 44.6mg | 1884mg | 41.6g |

給食の鉄分

小学校高学年は、鉄分豊富な近江料理です。

この給食は、鉄分豊富な近江料理です。

鉄分豊富な近江料理です。

鉄分豊富な近江料理です。

鉄分豊富な近江料理です。

鉄分豊富な近江料理

鉄分豊富な近江料理です。

鉄分豊富な近江料理です。

鉄分豊富な近江料理です。

鉄分豊富な近江料理です。

【5班 いきいき長生き食べチャイナ】

いきいき長生き食べチャイナ

MENU

- ・豆の揚げたて
- ・大豆とわか豆のミックスサラダ
- ・おくら中華がたまスープ
- ・杏仁豆腐 ～マヨネーズを添えて～

1食分栄養素

エネルギー 598 kcal

たんぱく質 25.3g

脂質 14.2g

炭水化物 88.5g

食物繊維 8.2g

大豆のチカラ

豆のチカラ

大豆は、たんぱく質と鉄分が豊富です。

大豆は、たんぱく質と鉄分が豊富です。

大豆は、たんぱく質と鉄分が豊富です。

大豆は、たんぱく質と鉄分が豊富です。

大豆のチカラ

大豆は、たんぱく質と鉄分が豊富です。

大豆は、たんぱく質と鉄分が豊富です。

大豆は、たんぱく質と鉄分が豊富です。

大豆は、たんぱく質と鉄分が豊富です。

【6班 働く女性に捧げる おつかれSummerランチ】

働く女性に捧げる
おつかれSummerランチ

「おいしい」100,000件
★1食分の栄養素★
#エネルギー 741 kcal
#たんぱく質 24.5g
#脂質 22.7g
#炭水化物 104.9g
#塩分 1.5g

栄養師と働くママズランチを
作りました！

夏バテ対策は食事から

夏バテは主に水分不足から起ります。水分不足は脱水作用を促し、体温調節に必要なたんぱく質の分解を促し、結果として疲労感を生じます。カレーのスパイスは食欲促進に！パスタのスパイスも、夏バテ乗り切りましょう。

ドライカレー

- 日本オリジナル
- 汁気のないカレー全般を指す。
- カレーライス、カレーの仲間

キーマカレー

- インド料理
- 水分量に決まりはない
- 宗教上の理由から、ラシヤ料理の仲間を指す。

相性抜群！
はちみつレモンゼリー

レモンに含まれるクエン酸には、疲労物質を分解する効果があります。はちみつは、疲労回復に効果的な栄養素を含みます。

美肌効果のある、ビタミンC、ビタミンEを含んでいる。美容効果も、美肌効果も期待できる。

～ 白米と雑穀米の～

雑穀米は、糖質は低く、たんぱく質は豊富です。今日の食卓に、雑穀米を少し加えてみましょう。

| 項目 | 白米の割合 | 雑穀米の割合 |
|-------|-------|--------|
| エネルギー | 13.8 | 13.8 |
| たんぱく質 | 2.3 | 2.3 |
| 脂質 | 0.3 | 0.3 |

■ 白米の割合 ■ 雑穀米の割合

近江米おむすびコンテスト2019

近江米おむすびコンテスト2019に2回生の岡田英里子さんが優秀賞を受賞しました。

コンテストの目的は首都圏の人に近江米の美味しさを知ってもらえる魅力的なおむすびレシピを募集するというものです。応募作品条件は、1) 近江米を使用, 具材等になるべく滋賀県産の食材を用いること。2) 首都圏の人が食べたいレシピであること, でした。

岡田英里子さんのレシピは, 「近江牛とわさび菜の卵おむすび」でした。おめでとうございます!



3 回生応用栄養学実習

6月24日から約3週間かけて応用栄養学実習を実施しました（3回生対象）。

この実習の目的はライフステージ別の対象者のアセスメントを行い、問題点を抽出、対象者にあった栄養管理のスキルを身に付けることにあります。

今年度は、乳児期、幼児期、高齢期のアセスメントを行い、班ごとに調理実習を行いました。調理実習後、喫食し、プレゼンを行いました。写真は幼児期の小麦アレルギー対応食の献立です。

（左）常食



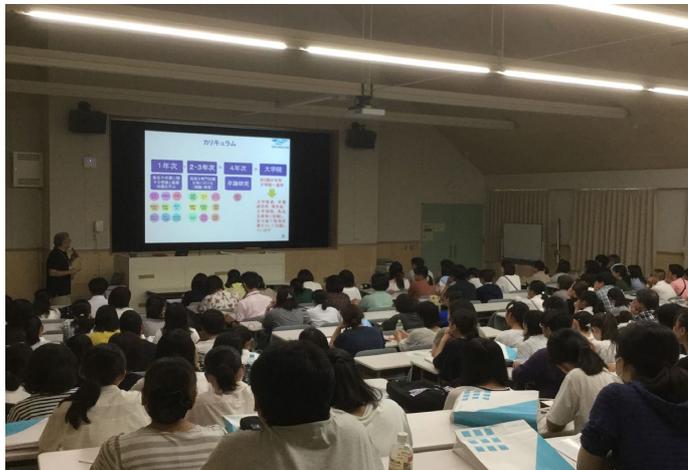
（右）アレルギー対応食（小麦を含まない）



オープンキャンパス2019

7月21, 22日に滋賀県立大学オープンキャンパスが開催されました。

生活栄養学科では、模擬講義、見学ツアー、展示、学科説明会を行いました。



大変蒸し暑い中、ご来場いただきましてありがとうございました！

学位記授与式

3月21日に学位記授与式が行われました。

生活栄養学科の4回生28名が卒業し、健康栄養部門の博士前期課程回生1名、博士後期課程生1名が修了しました。

交流センターホールで大学および大学院の全体の学位記授与式が行われたのち、教室に移動して学科での学位記授与式を行いました。

管理栄養士養成課程を最も優秀な成績で卒業する学生に一般社団法人全国栄養士養成施設協会理事長表彰が贈られ、佐草さんが受賞しました。

生活栄養学科を優秀な成績で卒業する学生に対して生活栄養学科成績優秀者表彰が贈られ、佐草さん、向さん、田上さん、村岸さん、小泉さんの5名が受賞しました。

また、修士論文発表会優秀発表賞が高村さんに贈られました。



ご卒業おめでとうございます。



夕方には謝恩会が市内のレストランで開催されました。

1回生の調理実習

本学科では1回生の後期から調理実習が始まります。

1回生が初めて行う調理実習、「嗜好と調理実習1」では、食材を衛生的・安全に、栄養素の損失を少なく、

おいしく調理する方法について実習を通じて学習します。

今回は、青森県りんご対策協議会様からご提供いただいた

「トキ」、「早生ふじ」、「ジョナゴールド」、「王林」、「紅玉」、「サンフジ」

使った献立を考えて調理しました。





りんごをご提供いただきました青森県りんご対策協議会様に御礼申し上げます。

卒業研究発表審査会

1月22, 23日に平成30年度卒業研究発表審査会を開催しました。

生活栄養学科では、4回生になると1年間、研究室に所属し、卒業研究として栄養学の最先端の研究課題に取り組めます。

今年度の研究テーマには以下のようなものがありました。

- ・腸管と腎臓のリン代謝に関する研究
- ・抗酸化物質の摂取と健康指標に関する研究
- ・食品成分によるがん細胞増殖抑制メカニズムに関する研究
- ・嚥下評価方法に関する研究
- ・母乳の質に関する研究
- ・疾病とビタミン代謝に関する研究
- ・胎児期の低栄養と発育に関する研究
- ・骨格筋のタンパク質代謝に関する研究

昨年から質疑応答の時間を十分にとるために、審査会を2日間にわけて行っています。

パワーポイントを用いた発表の後は、教員からの質問に対しこれまで学んだことを総動員して回答します。

今年は質疑応答の準備が十分にできていたのか、教員の質問に対して的確に回答できていました。

審査会終了後に4回生と教員で集合写真を撮りました。4回生の皆さん1年間お疲れ様でした！

次は国家試験に向けて勉強を頑張ってください！



人間文化セミナー

1月17日に人間文化セミナーが開催されました。

今回は、医療法人西山医院理事長の西山順博先生にお越しいただき、

在宅栄養サポートにおける栄養士の役割についてお話をいただきました。

講演では、日本における胃瘻の現状や「チーム大津京」での取り組みについてご紹介いただきました。

また、講演の最初と最後に、「自分が病気や事故で意識や判断能力の回復が見込めない状態になった場合
どのような治療を望むか」（リビング・ウィル）について考える機会がありました。

普段の講義では聞くことができない貴重なお話を伺うことができ、栄養士の仕事の意義を再認識する機会になったと思います。

西山先生、ありがとうございました。

