

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

このお弁当は、上のような栄養素が含まれています。いろいろな食品を食べることで、栄養力を上げ、病気にかけにくい体づくりにつながります。

バランスのよい食事の心がけよう

「バランスのよい食事」とは、主食(ごはん、パン、めん)、主菜(肉、魚、卵のおかず)、副菜(野菜のおかず)がそろった食事のことです。そこに牛乳・乳製品と果物をプラスすると、さらにバランスはよくなります。

小松菜

小松菜は、3-4割の牛乳よりも多くのカルシウムを含んでいます。

食品	カルシウム (mg)
牛乳	110
小松菜	150
ほうれん草	90

小松菜のカルシウム量は牛乳の約3.5倍です。(100gあたり)

豚肉

豚肉はセワミンBを豊富に含んでいます。セワミンB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えるのに不可欠な栄養素です。

100g以上の人は、週に3日以上豚肉を食べています。

調査: 10歳以上の人が週に3日以上豚肉を食べる。

【2班 メタボ予防 食物繊維たっぷりまんぷくランチ】

メタボ予防! 食物繊維たっぷりまんぷくランチ

メタボリックシンドロームを予防するには?

いざいざ? 高血糖、高血圧、脂質異常、内臓脂肪性肥満、血糖値上昇

メタボリックシンドロームを予防するには、血糖値の上昇を抑えることが大切です。

食物繊維がメタボ予防!

食物繊維は、血糖値の上昇を抑えるのに効果的です。食後の血糖値の上昇を抑え、食後の満腹感を持続させます。

食物繊維値がメタボ予防!

血糖値の上昇を抑えるのに効果的です。食後の血糖値の上昇を抑え、食後の満腹感を持続させます。

食物繊維値がメタボ予防!

血糖値の上昇を抑えるのに効果的です。食後の血糖値の上昇を抑え、食後の満腹感を持続させます。

MENU

- たろろ3種のこ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

注目POINT

- このメニューは食物繊維が豊富です。1食あたり11.2gです。
- 副菜の大豆の野菜炒めは、大豆の食物繊維が豊富です。
- このメニューはメタボリックシンドロームを予防するのに効果的です。

30日目標!

このメニューを30日続けて食べると、血糖値の上昇を抑えることができます。

【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 22.2g
#炭水化物 104.9g
#塩分 1.5g

栄養師と働くママスレターを
特定しました!

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、消化器系に負担をかけ、結果として食欲不振や便秘の原因になります。夏の水分補給は、食後の水分補給が効果的です。おつかれランチは、夏バテ対策に最適なメニューです。

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、カレーうどんの仲間

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、ラシヤカレーの仲間を指す。

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成分を含んでいます。

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

～白米と雑穀米～

雑穀米は、糖質が低く、食物繊維が豊富です。白米との割合は、約5:5がおすすめです。

項目	白米の割合	雑穀米の割合
GI値	72.3	55.0
食物繊維	1.2g	2.8g
食感	硬	柔らか

■ 白米の割合 ■ 雑穀米の割合 (使用)

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



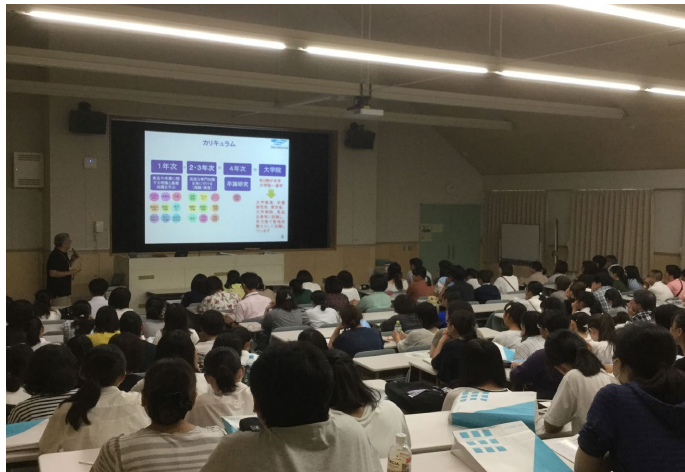
（右）アレルギー対応食（小麦を含まない）



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。

