

スポーツ栄養学科の授業紹介

バックナンバーは[こちら](#)

スポーツ栄養学科は体育学部に属する**栄養士養成施設**です。そのため、**保健体育の教員免許**や日本スポーツ協会から付与される**スポーツ関連の資格**の他に、**栄養教諭**や**栄養士**の免許も取得可能です（取得可能な免許・資格については大学HP”学科概要”をご覧ください）。「**運動・スポーツ**」と「**栄養**」の両面から幅広く学べることが学科の魅力です。

大学の授業を
のぞき見！



栄養士免許取得に関連する授業の一つに「**栄養学実習**」という科目があります。この科目では、各ライフステージ（乳児から高齢者まで）における栄養と食事について学びます。

今回の授業では**災害時**の栄養補給について学び、さらに乳児や高齢者、持病があるなど特別な配慮が必要となる被災時要配慮者の栄養管理について理解を深めました。実習では、非常時に便利な**パッククッキング**を行いました。

<実習の様子> パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋を使用して湯煎する調理法です。

<パッククッキングで作成した献立>



避難所での食事は、炭水化物（おにぎりやパンなど）に偏り、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが不足しがちです。**缶詰**や**乾物**などの**非常食**を使用し、献立をつくりました。パッククッキングでは、災害時に制限される水と熱源を最小限にして短時間で調理することができます。



缶コーヒーを使用した蒸しパン

鯖缶を使用した粗汁

ナポリタンスパゲティ