

❖1年生（第16回生）の授業をご紹介します！❖

『栄養学』の授業で調理実習を行いました



本校では、1年次後期課程の専門基礎分野に『栄養学』を配置しています。人間の生命活動の源とも言える「食べること」について、食物の栄養組成の観点から学習します。栄養学を学ぶことは、看護の対象者の栄養状態を改善し疾病の治療効果を高め、再発防止や増悪の予防の支援に繋がります。また、食事摂取量や食欲の観察は不安や気がかりといった精神的側面の把握にも役立ちます。現代社会では食事に対する価値観も多様化していますが、人間の成長発達においてライフステージに合わせた栄養管理は健康の保持・増進のために欠かせません。

本校の栄養学の講師は、酒田市健康課の管理栄養士の方です。栄養管理・栄養指導のプロフェッショナルとしての経験に裏打ちされた授業を進めていただいており、学生たちは「看護をする立場」から栄養学を学ぶのと同時に「自分自身の食生活」を振り返る貴重な時間となっています。栄養学では講義最終回で調理実習を行います。今回は、枝豆と塩昆布の混ぜご飯おにぎりと具だくさんの味噌汁、固ゆでたまごを作りました。「食べる」という行為は単に咀嚼や嚥下を指すのではなく、栄養のある食物を美味しく調理して楽しく食べる—ということがあって、はじめて身体に必要なものを作る成分になることを再認識した調理実習となりました。

2026・2・27

副学校長 渡會睦美

