

❖ 本書を使った学習方法



1. これから国試対策をはじめの方には

STEP ① 自分の興味のあるテーマを見つけましょう。

国試対策はもちろん、管理栄養士に求められる知識に自信がなかったり、なにかから学習をはじめればよいかわからない場合は、まずは自分の興味のあるテーマから取り組みましょう。他の科目での理解の前提となる解剖生理学や栄養素から学びはじめのがおすすめです。

2. すでに国試対策をはじめている方には

STEP ① 「正誤を考えよう！」を解いて自分の苦手なテーマを見つけましょう。

各テーマの冒頭にある「TOPICS」を読んでピンとこなかったり、各テーマの最後にある「正誤を考えよう！」を解いてみてわからなかったりした場合、それがあなたの苦手テーマと考えられます。模擬試験「かんもし」で得点できなかった問題も、あなたの苦手なテーマです。

STEP ② 選んだテーマの空欄を記入していきましょう。

STEP ③ 「正誤を考えよう！」に挑戦しましょう。

STEP ④ 先に選んだテーマに関連するテーマに取り組みましょう。

例えば1章の「7 脂質の構造と機能」や「8 脂質の代謝」の次に、3章の「6 脂質の体内代謝」に取り組むなど、記憶が残っているうちに関連する知識を連続して反復的に学ぶことで、より深く理解でき、知識の定着を図ることができます。

- 空欄に赤ペンで記入した後、赤シートで記入した空欄を隠せば、繰り返し学習できます。
※本書に赤シートは付属していません。
- 空欄への解答をノートに記入して何度も書き直すのもおすすめです。