

【担当教員名】 塚原典子	対象学年	2	対象学科	栄養
	開講時期	後期	必修・選択	必修
	単位数	2	時間数	30

【<概要>又は<一般目標：GIO>】

健康の増進には、各ライフステージに適した栄養素摂取、運動、休養が重要である。そこで、成人期、実年期(更年期)・高齢期のライフステージにおける生理的特徴、身体状況や栄養状態に応じた栄養管理、健康と栄養に関する事項、さらには現在の食生活上の問題点、さらに、労作・ストレス・スポーツ・生体環境と栄養について学ぶ。

【<学習目標>又は<行動目標：SBO>】

- ・加齢など、生体の生理的変化等に伴う栄養状態等の変化について理解する。
- ・各ライフステージにおける栄養アセスメントに必要な基礎的知識を習得し、身体状況や栄養状態に応じた栄養管理の考え方を理解する。

回数	授業計画又は学習の主題	SBO	
		番号	学習方法・学習課題又は備考・担当教員
1	成人期の特性、生活習慣と生活習慣病		講義
2	栄養ケア、生活習慣病の予防等		講義
3	栄養アセスメント、栄養ケアのあり方		講義
4	閉経期の特性、身体の変化		講義
5	栄養アセスメント、栄養と病態・疾患、栄養ケアのあり方		講義
6	加齢に伴う身体的・精神的変化、栄養関連機能の変化		講義
7	栄養と疾患・病態、栄養ケアのあり方		講義
8	運動・スポーツと栄養		講義
9	健康増進と運動		講義
10	スポーツと体力、トレーニングと栄養補給		講義
11	環境と栄養		講義
12	生体リズムと栄養		講義
13	高温・低温環境と栄養		講義
14	高圧・低圧環境と栄養、無重力環境と栄養		講義

【使用図書】	<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格・その他>
教科書 (必ず購入する書籍)	シリーズ マスター応用栄養学	市丸雄平、岡 純 編	建帛社	最新版
参考書	新版ライフステージの栄養学	武藤静子編著	朝倉書店	最新改訂版
	応用栄養学 改訂5版	寺田和子他	南山堂	最新版 2600円
	日本人の食事摂取基準(2005年版)		第一出版	2005年発行
その他の資料	国民健康・栄養調査報告	健康・栄養情報研究会 編	第一出版	最新版
	5訂増補 日本食品標準成分表	食品成分研究調査会他	第一出版他	

【評価方法】 出席状況等の平常点、定期試験等から総合的に評価する	【履修上の留意点】
-------------------------------------	-----------