

授業科目 健康栄養学

【担当教員名】 岩 原 由美子		対象学年	2	対象学科	スポ
		開講時期	前期	必修・選択	選択
		単位数	2	時間数	30
【概要・一般目標：G10】 長寿世界一となった日本において、食生活の意義は大きく、健康や食生活の感心が高まっている。そこで、健康を保持・増進するために、食べ物、栄養素などについて種類、性質、代謝などの基礎知識を学習する。さらに、日本は少子高齢化を迎え、個々の栄養管理がますます重要となっている。さまざまなライフステージにある人の健康保持・増進と疾病予防や治療のための食生活のあり方を学習する。					
【学習目標】 1. 人間の健康と栄養の関連について学習する。 2. 食べ物を栄養学のレベルで理解して、その栄養素を人間が生きていくためにどのように取り込み利用しているかを学ぶ。 3. わが国の食生活や栄養状態を知り、食事摂取基準の基本的な考え方を学ぶ。 4. 栄養アセスメントの目的、アセスメントに用いる指標を学ぶ。 5. それぞれのライフステージの健康状態・栄養状態の特徴を知り、適切な健康管理・栄養管理を学ぶ。 6. 日本人の健康・栄養の現況を知り、望ましい食生活を学ぶ。					
回数	授業計画・学習の主題			SB0 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	健康と栄養				講義
2	食品と栄養 食品の分類				講義
3	食品と栄養 食品の栄養素				講義
4	栄養素の役割 三大栄養素				講義
5	栄養素の役割 ビタミン				講義
6	栄養素の役割 ミネラル・水				講義
7	栄養補給 食事摂取基準、食事計画				講義
8	栄養補給 身体活動、運動、スポーツと栄養				講義
9	栄養補給 運動とエネルギー代謝				講義
10	栄養評価 栄養アセスメント、パラメーター				講義
11	学童期・思春期の栄養管理				講義
12	成人・高齢者の栄養管理				講義
13	健康と食生活 国民の健康・栄養の現況				講義
14	健康と食生活 メタボリックシンドローム				講義
15	まとめ				講義
【使用図書】		<書名> <著者名> <発行所> <発行年・価格 他> 保健・医療・福祉のための栄養学 第3版 渡邊早苗、寺本房子、 医師薬出版株式会社 2,400円＋税 丸山千寿子、藤尾ミツ子編 教科書 (必ず購入する書籍)			
参考書		わかりやすい栄養学 第2版 中村美知子、長谷川恭子編 ヌーヴェルヒロカワ 2,100円＋税 新版 コンディショニングのスポーツ栄養学 樋口満編著 市村出版			
その他の資料		プリントを配布する			
【評価方法】 出席状況、期末試験			【履修上の留意点】		