授業科目　健康栄養学

【担当教員名】	対象学年	2	対象学科	スポ
岩原　由美子	開講時期	前期	必修選択	選択
	単位数	2	時間数	30

【カリキュラムポリシーとの関連性】

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
◎		○	○	

【概要】

健康を保持・増進するために、栄養についてその機能や生体の関わりについて、食生活を評価できるように基礎知識を習得する。
また、運動に関連した栄養について、適切なアドバイスができるために基礎的な知識を理解する。

【学習目標】

1．栄養の概念について、健康の維持・増進の観点から理解する
2.三大栄養素の消化や代謝、およびビタミン、ミネラル、生理機能をもつ非栄養成分の特徴などを理解する。
3．エネルギー代謝と食品のエネルギーについて理解する。
4．日本人の食事摂取基準について、各ライフスタイルや運動時の摂取基準を含めて、目的と要点を理解する。
5．生活習慣病の予防と目標値を理解する。
6．運動と栄養について、重要な栄養素や食事計画などを理解する。

回数	授業計画・学習の主題	SBO番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	栄養の概念と健康の維持・増進		講義
2	栄養素と食品：三大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）と水		講義
3	消化のしくみ		講義
4	炭水化物の代謝と栄養		講義
5	脂質の代謝と栄養		講義
6	たんぱく質の代謝と栄養		講義
7	栄養素と食品：ビタミン、ミネラル、生理機能をもつ非栄養成分		講義
8	エネルギー代謝と食品に含まれるエネルギー（カロリー）		講義
9	日本人の食事摂取基準と食事バランスガイド		講義
10	病気と栄養：メタボリックシンドローム、糖尿病、脂質代謝異常症		講義
11	病気と栄養：高血圧、骨粗鬆症、がん		講義
12	ライフステージと栄養：ダイエット、ウエイトコントロール、貧血		講義
13	運動と栄養：運動時のエネルギー、筋肉を増やす食事		講義
14	運動と栄養：食事計画、サプリメント、スポーツドリンクなど		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＞
教科書（必ず購入する書籍）	食物・栄養化学シリーズ１．入門栄養学	北岡　正三郎	培風館	2006・1,800 円＋税
参考書	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	
	図解入門メディカルサイエンスシリーズ　よくわかる栄養学の基本としくみ	中屋　豊	秀和システム	2010・2,200 円＋税
その他の資料				

【評価方法】	【履修上の留意点】
出席状況、課題の提出、定期試験から総合的に評価する。	