

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 |
| 【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などについて、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と栄養摂取状況、食生活の問題点を学ぶ。 5. 成人期における栄養管理の考え方を理解する。 6. 生活習慣病の予防と改善を学ぶ。 7. 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し評価できるようにする。 | | | | | |
| 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・吸収のしくみと栄養素 | | | | 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 | ビタミン、ミネラル、生理機能をもつ非栄養成分などの栄養素 | | | | 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 | 成人期と栄養：ダイエット、ウエイトコントロール | | | | 講義 |
| 11 | 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 |
| 12 | 病気と栄養：高血圧、骨粗鬆症 | | | | 講義 |
| 13 | 環境と栄養：生体リズムと栄養 | | | | 講義 |
| 14 | 運動と栄養：運動時のエネルギー、筋肉、スタミナづくりの栄養と、貧血の予防と食事 | | | | 講義 |
| 15 | 運動と栄養：食事計画、サプリメントなど | | | | 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 | | 日本人の食事摂取基準 2010年版 | 厚生労働省 | 第一出版 | 2009 |
| | | 新ビジュアル食品成分表 増補編 | 新しい食生活を考える会 | 大修館書店 | 2005 |
| 【評価方法】 出席状況、課題の提出、定期試験から総合的に評価する。 | | | 【履修上の留意点】 | | |