

授業科目 健康栄養学

【担当教員名】 佐藤 晶子		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】 栄養学の基本的な知識を習得したうえで、運動と栄養の関係を知り、健康の維持・増進のための栄養の重要性を理解する。					
【学習目標】 1. 健康とは何か、そのための栄養とは何かを理解する 2. 栄養学の基本的な知識（エネルギー、三大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）、ビタミン・ミネラル、水）について理解する 3. 習得した知識をもって、自分の食事を評価する 4. 生活習慣病と食事・栄養の関係を理解する 5. 健康の維持・増進を目的とした運動と栄養との関わりを理解するために必要な基礎知識を学ぶ					
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	基本的な食事のかたち				講義
2	健康と栄養の定義				講義
3	食事摂取基準と食物の三機能				講義
4	エネルギー				講義
5	炭水化物				講義
6	脂肪				講義
7	たんぱく質				講義
8	ビタミン				講義
9	ミネラルと水				講義
10	ライフステージの栄養				講義
11	生活習慣病と栄養				講義
12	特殊環境における栄養				講義
13	身体組成				講義
14	運動時のエネルギー				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)		香川靖雄教授のやさしい栄養学	香川靖雄	女子栄養大学出版社	2,940円
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	市村出版	2,730円
その他の資料		日本人の食事摂取基準 [2010年版] (第2版)	厚生労働省	第一出版	2,940円
【評価方法】 ・出席状況・態度 ・課題（1回） ・定期試験（1回）		【履修上の留意点】 後期の「健康栄養学各論」を選択する場合は、履修することを強く推奨します。			