

授業科目 栄養学 IV

【担当教員名】 塚原 典子		対象学年	3	対象学科	健栄
		開講時期	前期	必修選択	必修
		単位数	2	時間数	30
【ディプロマポリシーとの関連性】					
知識・理解		思考・判断		態度	
◎		◎		○	
【概要・一般目標：G10】 これまでに習得した栄養学の基礎知識をふまえ、スポーツ栄養の実際について目的別・競技特性別などの具体的な栄養管理の考え方について理解する。また、栄養と遺伝子の関係について、分子栄養学の視点で生活習慣病の疾病と遺伝子発現等の側面から学ぶ。					
【学習目標・行動目標：SBO】					
1. 栄養学の基礎知識を実際の栄養管理に応用し、展開していくための考え方を、スポーツ栄養の実際等を通して理解する。					
2. スポーツ栄養における競技種目別栄養管理について具体的に説明することができる。					
3. 分子栄養学について、さらには、分子栄養学からみた疾病（主に生活習慣病）の予防等について理解する。					
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	競技スポーツと栄養：身体づくりと栄養、コンディショニングと栄養			1	講義
2	競技スポーツと栄養：スポーツ栄養の実際、サプリメントとパフォーマンス			1	講義
3	競技スポーツと栄養：目的別の栄養管理			1	講義
4	競技スポーツと栄養：競技特性別の栄養管理			1	講義
5	競技スポーツと栄養：アスリートの栄養上の問題点、課題			1	講義
6	競技スポーツと栄養：栄養サポートの実際等について			1	講義
7	競技種目別栄養管理 - 1			2	発表
8	競技種目別栄養管理 - 2			2	発表
9	競技種目別栄養管理 - 3			2	発表
10	競技種目別栄養管理 - 4			2	発表
11	分子栄養学について：分子栄養学とは、分子栄養学の基礎について			3	講義
12	栄養素と分子栄養学：糖質、脂質、ビタミン、ミネラルと分子栄養学			3	講義
13	分子栄養学からみた生活習慣病：疾患の予防、肥満の予防			3	講義
14	分子栄養学からみた生活習慣病：糖尿病、高血圧、骨粗鬆症の予防			3	講義
15	まとめ			1, 2, 3	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)		環境・スポーツ栄養学	金子佳代子、高田和子	建帛社	最新版
参考書		アスリートのための栄養・食事ガイド 分子栄養学	小林修平、樋口満 編著 榎原隆三編	第一出版 建帛社	2,400円・最新版 2,300円
その他の資料		日本人の食事摂取基準（2010年版）	厚生労働省 策定	第一出版	2009
【評価方法】 授業態度等（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】		