

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
【ディプロマ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修得したうえで、健康運動の指導者として、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. 各ライフステージの栄養上の特徴を知る 4. 生活習慣病と栄養・食事の関係を理解する					
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	オリエンテーション・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				講義
10	水				講義
11	ライフステージの栄養 1				講義
12	ライフステージの栄養 2				講義
13	生活習慣病と栄養				講義
14	まとめ				講義
15	試験				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） ・試験（1回）			【履修上の留意点】 本科目は、栄養学の基礎と、健康増進を目的とした栄養や食事を対象とします。競技スポーツにおける栄養について学びたい場合は、本科目を履修したうえで「健康栄養学各論」も履修することを奨めます。		