

## 授業科目

## 健康栄養学

|                |      |    |       |    |
|----------------|------|----|-------|----|
| 担当教員名<br>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 |
|-------|-------|-------|----|-------|
| ◎     | ○     | ◎     | ○  |       |

## 授業の概要

栄養の概念、エネルギーと各栄養素の基礎だけでなく、栄養関連の制度、栄養素等の摂取基準、各年代におきやすい栄養上の問題について学ぶ

## 授業の目的

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、炭水化物、脂質、たんぱく質、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

## 授業計画

| 回数 | 授業計画・学習の主題    | 学習方法・学習課題・備考 | 担当教員  |
|----|---------------|--------------|-------|
| 1  | オリエンテーション     | 講義           | 佐藤 晶子 |
| 2  | 健康と栄養の定義      | 講義           | 佐藤 晶子 |
| 3  | 食事摂取基準と食物の三機能 | 講義           | 佐藤 晶子 |
| 4  | エネルギー         | 講義           | 佐藤 晶子 |
| 5  | 炭水化物          | 講義           | 佐藤 晶子 |
| 6  | 脂質            | 講義           | 佐藤 晶子 |
| 7  | たんぱく質         | 講義           | 佐藤 晶子 |
| 8  | ビタミン          | 講義           | 佐藤 晶子 |
| 9  | ミネラル          | 講義           | 佐藤 晶子 |
| 10 | 水             | 講義           | 佐藤 晶子 |
| 11 | ライフステージの栄養 1  | 講義           | 佐藤 晶子 |
| 12 | ライフステージの栄養 2  | 講義           | 佐藤 晶子 |
| 13 | 生活習慣病と栄養      | 講義           | 佐藤 晶子 |
| 14 | 栄養アセスメントと食事調査 | 講義           | 佐藤 晶子 |
| 15 | まとめ           | 講義           | 佐藤 晶子 |

## 使用図書

| 使用図書   | 書名                  | 著者名        | 発行所       | 発行年   | 価格     | その他 |
|--------|---------------------|------------|-----------|-------|--------|-----|
| 教科書    | 香川靖雄教授のやさしい栄養学（第2版） | 香川靖雄       | 女子栄養大学出版社 | 2010年 | 3,024円 |     |
| 参考書    |                     |            |           |       |        |     |
| その他の資料 | 日本人の食事摂取基準〈2015年版〉  | 佐々木 敏、菱田 明 | 第一出版      | 2014年 | 2,916円 |     |

## 評価方法

- ・態度
- ・課題（1回）
- ・定期試験（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。また、3、4年次の「競技スポーツの栄養学」を履修する際、原則として本科目の単位を取得していることを条件とします。

## オフィスアワー・連絡先

月～木 12:10～13:10  
akiko-sato@nuhw.ac.jp