

授業科目

栄養学I

担当教員名 稲葉 洋美	対象学年	1	対象学科	健栄
	開講時期	後期	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	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	○			

授業の概要

栄養について、その基本概念および食生活とのかかわり、エネルギーおよび栄養素等の機能と生体とのかかわりなどについて、食生活を科学的に評価できるよう基礎知識を学ぶ。

授業の目的

栄養とは何か、その意義について理解することを目的とする。

学習目標

1. 栄養とは何か、その意義について学習する。
2. 生体におけるエネルギー、栄養素の消化・吸収・代謝およびその生理的意義を理解する。
3. 健康の保持・増進等における栄養の役割を理解する。

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	栄養の概念とその歴史：栄養の意義、生体の成り立ちとその機能、歴史等	講義	稲葉 洋美
2	摂食行動：食欲、サーカディアンリズム、栄養と生体防御	講義	稲葉 洋美
3	消化・吸収と栄養素：消化器系の構造と機能、消化酵素の種類、消化・吸収	講義	稲葉 洋美
4	消化・吸収と栄養素：栄養素の体内動態等	講義	稲葉 洋美
5	糖質の栄養：糖質の消化・吸収、体内運搬および体内代謝等について	講義	稲葉 洋美
6	脂質の栄養：脂質の分類、消化・吸収、体内代謝	講義	稲葉 洋美
7	脂質の栄養：機能と栄養学的意義等について	講義	稲葉 洋美
8	たんぱく質の栄養：たんぱく質の消化・吸収、代謝、栄養価、他の栄養素との関連等	講義	稲葉 洋美
9	ビタミンの栄養：ビタミンの定義および分類、脂溶性・水溶性ビタミンについて	講義	稲葉 洋美
10	無機質の栄養：無機質の概要、代謝、機能と栄養等について	講義	稲葉 洋美
11	水、電解質の代謝：水分の体内分布、出納、水分バランス、電解質の代謝	講義	稲葉 洋美
12	エネルギー代謝：生体の利用エネルギー、エネルギー代謝、基礎代謝等について	講義	稲葉 洋美
13	栄養と遺伝子：栄養と遺伝子発現の相互関係等について	講義	稲葉 洋美
14	生理機能を持つ非栄養成分：食物繊維、難消化性オリゴ糖、糖アルコール等について	講義	稲葉 洋美
15	日本人の食事摂取基準2015の理解と使い方	講義	稲葉 洋美

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	栄養科学イラストレイテッド 基礎栄養学	田地 陽一 編	羊土社	2014年	2,800円+税	最新版
参考書	健康・栄養科学シリーズ 基礎栄養学	奥 恒行、柴田克己 他	南江堂		2,800円+税	最新版
	日本人の食事摂取基準（2015年版）	厚生労働省 策定	第一出版	2014年	2,800円+税	最新版
その他の資料						

評価方法

小テストの成績
期末テストの成績

履修上の留意点

オフィスアワー・連絡先

inaba@nuhw.ac.jp
メール連絡の上、来室ください。