

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
◎	○	◎	○	

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	女子栄養大学出版部	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」「スポーツ栄養学実習」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