

講義名	栄養学概論		
科目区分	学部フリーゾーン		
担当教員	坂元 美子		
開講期・曜日・時限	後期 水曜日 1時限		
	2018年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2018年度 人間社会学部 観光学科 / 2018年度 人間社会学部 人間社会学科 / 2018年度 経済学部 経済情報学科 / 2018年度 経済学部 経済学科 / 2018年度 商学部 マーケティング学科 / 2018年度 商学部 経営学科 / 2017年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2017年度 人間社会学部 観光学科 / 2017年度 人間社会学部 人間社会学科 / 2017年度 経済学部 経済情報学科 / 2017年度 経済学部 経済学科 /		
履修開始年次	2年生	単位数	2
		講義コード	31056

### 主題と概要

摂取した食品の栄養素が体の構成成分となる経路、エネルギーへの変換にいたる代謝の過程を学び、ヒトの総体レベルで栄養現象を理解する。エネルギー代謝および栄養素の中間代謝経路では栄養素の体内相互変換について理解し、一連の代謝像を体系的に捉える。栄養学の基本理念と意義の理解により、健康の保持・増進、疾病の予防・治療における栄養の役割を解説する。

### 到達目標

栄養素の基本概念と、体内での役割、代謝過程が統括的に理解できるよう学習する

### 提出課題

授業終了間際に出すミニ課題

### 評価の基準

確認テスト 80%  
授業態度 20%

### 履修にあたっての注意・助言他

わからない部分はそのままにしておかず、質問時間内に積極的に質問してください。

### 教科書

スポーツ・健康栄養学	坂元美子編著	化学同人	ISBN 978-4-

### プリント資料及び参考文献

パワーポイント資料  
参考文献 日本人の食事摂取基準2015年版

### 授業計画

1. 導入（授業の進め方・栄養とは）
2. 五大栄養素の役割
3. 糖質の種類
4. 糖質の代謝
5. 脂質の種類
6. 脂質の代謝
7. たんぱく質の種類
8. たんぱく質の代謝
9. ビタミンの栄養 1
10. ビタミンの栄養 2
11. ミネラルの栄養 1
12. ミネラルの栄養 2
13. 日本人の食事摂取基準
14. 健康と栄養
15. まとめ

### 予習・復習

毎回の授業前に前回の授業を復習しておいてください。

### 備考

--