

講義名	栄養学概論			授業形態	
担当教員	北村 裕美	開講期・曜日・時間	前期 水曜日 2時限		
		単位数	2	履修開始年次	2年生

### 主題と概要

本講義では、栄養学の基本的事項とその意義、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について学習します。また、健康の保持・増進、疾病の発症・重症化予防における栄養の役割や栄養摂取と身体活動・運動の関係について理解を深めます。

### 到達目標

栄養素の種類と働き、エネルギー代謝、生活習慣病の発症および重症化を防ぐための望ましい食事（エネルギーおよび栄養素の量）が説明できるようになる。運動・スポーツする人に対するコンディション維持やパフォーマンス向上のための食事とトレーニングや試合に向けた献立が説明できるようになる。

### 提出課題

Microsoft Formsによるコメントシートや小テスト(毎回)

### 課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバックの方法

Formsの設定により、回答はフィードバックされます。

### 評価の基準

確認テスト・・・100%  
 \* 確認テストは第15回授業時に60分間、マークシート方式で実施します。  
 \* 授業実施時間数の3分の1以上（5回以上）欠席した者は単位を出席不足となります。  
 \* 就職活動、クラブ活動による欠席は考慮しません。

### 履修にあたっての注意・助言他

本講義は、「健康運動実践指導者」「日本トレーニング指導者」の受験資格取得に必要な科目です。

### 教科書

.運動・スポーツ栄養学.	中村亜紀他著	講談社		9784065221211
--------------	--------	-----	--	---------------

### 参考図書

.基礎栄養学 第5版.	田地陽一編	羊土社		9784758113502
.トレーニング指導者テキスト理論編 3訂版.	日本トレーニング指導者協会	大修館書店		9784469269475

### その他

\* 資料は、適宜配布します。  
 \* 授業に関する情報はキャンパススクロスにて行います。

### 授業計画

第1回：イントロダクション、栄養学の概念、現代社会の食の課題  
 予習内容：シラバスを確認し、現代社会と食に関する情報を収集する（2時間）  
 復習内容：学習内容を振り返り、ノートを整理する（2時間）

第2回：糖質と脂質の役割  
 糖質と脂質の基本的役割。  
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）  
 復習内容：授業内容や小テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第3回：タンパク質の役割、水の役割  
 タンパク質の基本的役割、体水分の出納としくみ、体温調節。脱水が体にも与える影響。  
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）  
 復習内容：授業内容や小テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第4回：ビタミン、ミネラルの役割  
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）  
 復習内容：授業内容や小テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第5回：消化・吸収のメカニズム（1）：消化器系の構造と機能  
 消化器系の基本的構造と機能。小腸での吸収、大腸の役割、排便  
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）  
 復習内容：授業内容や小テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第6回：消化・吸収のメカニズム（2）：栄養素別の消化・吸収  
 消化・吸収過程、消化酵素、胃酸分泌と腸消化、便と腸内細菌  
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）  
 復習内容：授業内容や小テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第7回：食品群の理解と献立の基本  
 3色食品群、6つの基礎食品、食事バランスガイドを用いた食品分類の理解。  
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）  
 復習内容：授業内容や小テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第8回：日本人の食事摂取基準と食生活指針  
 日本人の食事摂取基準2025に基づいた、性別・年齢別の栄養素目標量の読み解き方。食生活指針の活用。  
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）  
 復習内容：授業内容や小テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第9回：運動時のエネルギー源、身体活動・運動のエネルギー消費量  
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）  
 復習内容：授業内容や小テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第10回：エネルギーバランス、ウェイトコントロールと食事  
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）  
 復習内容：授業内容や小テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第11回：試合期・トレーニング期の食事マネジメント  
 試合に向けた調整（ピーキング）、グリコーゲン・ローディングの理論と実践。試合前・中・後の食事。  
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）  
 復習内容：授業内容や小テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第12回：運動種目別の栄養マネジメント  
 種目別推奨摂取量、競技種目に合わせた献立、サプリメントとドーピング。  
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）  
 復習内容：授業内容や小テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第13回：女性アスリートとジュニアの栄養マネジメント

### 授業形態（アクティブ・ラーニング）

ア：PBL（課題解決型学習）	イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
ウ：ディスカッション、ディベート	エ：グループワーク
オ：プレゼンテーション	カ：実習、フィールドワーク
キ：その他（A・L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）	

### 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

本講義は、「健康分野に関する基礎知識」というディプロマポリシーの達成に貢献する科目です。

### 双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

Microsoft Formsを用いた小テストでは、正答率の低い設問について解説します。

### 実務経験の有無及び活用

特になし。

### 備考

特になし。