

講義名	栄養学概論		
科目区分	学部専門科目		
担当教員	坂元 美子		
開講期・曜日・時限	前期 金曜日 1時限	授業形態	
履修開始年次	2年生	単位数	2
		備考	

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

授業終了時に出すミニ課題

課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック

ミニ課題回収後、次の授業時間にフィードバックします。

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	3080	978-47598-17096
-----	--------------	--------	------	------	-----------------

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2020年版

授業計画

1. 導入（授業の進め方・栄養とは）
2. 栄養の定義：生命の維持
3. 栄養の定義：健康の保持・増進
4. 栄養の定義：食物摂取
5. 疾病と栄養
6. 健康と栄養
7. たんぱく質の種類
8. たんぱく質の代謝
9. 炭水化物の種類
10. 炭水化物の代謝
11. 脂質の種類
12. 脂質の代謝
13. ビタミン
14. ミネラル
15. まとめ

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

準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

毎回の授業前に4時間程度前回の授業を復習、授業内で指定したテキストの範囲を予習しておいてください。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

実務経験の有無及び活用

備考