

講義名	オ)栄養学概論		
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	講義
履修開始年次	2年生	単位数	2
備考			
<b>主題と概要</b>			
<p>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。</p>			
<b>到達目標</b>			
<p>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します。</p>			
<b>提出課題</b>			
<p>授業終了際に出すミニ課題</p>			
<b>課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック</b>			
<p>課題提出後次の授業中に解答・解説を行います。</p>			
<b>評価の基準</b>			
<p>授業終了際に出すミニ課題 80% 授業態度 20%</p>			
<b>履修にあたっての注意・助言他</b>			
<p>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。</p>			

<b>教科書</b>				
.スポーツ・健康栄養学.	坂元美子編著	化学同人		ISBN 978-4-7598-1709-6
<b>プリント資料及び参考文献</b>				
<p>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</p>				
<b>授業計画</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導入（授業の進め方、栄養とは）</li> <li>2. 栄養の定義1 生命の維持・日本人の食事摂取基準</li> <li>3. 栄養の定義2 食物摂取・健康と栄養</li> <li>4. 栄養の定義3 疾病と栄養</li> <li>5. 糖質の種類</li> <li>6. 糖質の代謝</li> <li>7. 脂質の種類</li> <li>8. 脂質の代謝</li> <li>9. たんぱく質の種類</li> <li>10. たんぱく質の代謝</li> <li>11. ビタミン1</li> <li>12. ビタミン2</li> <li>13. ミネラル1</li> <li>14. ミネラル2</li> <li>15. まとめ</li> </ol>				
<b>授業形態（アクティブ・ラーニング）</b>				
	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）			
<b>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</b>				
<p>毎回の授業前に前回の授業を2時間程度復習しておいてください。 前もって配ってあるパワーポイント資料を2時間程度ノートにまとめておいてください。</p>				
<b>卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連</b>				
<p>栄養について学び、健康の保持増進・疾病予防と栄養との関連を学び、自身や周りの人の健康保持増進に寄与するように考えることができるようにする</p>				
<b>双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述</b>				
<p>オンラインによる授業行い、毎回ミニ課題を学内システムに提出することで出席と評価とする</p>				
<b>実務経験の有無及び活用</b>				
<p>実務経験あり 本務校において栄養学総論・スポーツ栄養学の授業を行っている スポーツ選手への栄養指導経験を授業内で伝える</p>				
<b>備考</b>				