

講義名	栄養学概論			授業形態	
担当教員	坂元 美子	開講期・曜日・時限	前期 金曜日 1時限		
		単位数	2	履修開始年次	2年生

**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になる。

**提出課題**

授業中に出す身に課題の解答を提出する。

**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**

課題を出した次週に授業内で解答について解説する。

**評価の基準**

授業時に出す課題（50%）、まとめの確認テスト（50%）

**履修にあたっての注意・助言他**

テキストとパワーポイント資料を使用して授業を行います。

**教科書**

.スポーツ・健康栄養学.	坂元美子他	化学同人	3080	9784759817096
--------------	-------	------	------	---------------

**参考図書**

.なし.				
------	--	--	--	--

その他

**授業計画**

1. 栄養の定義 生命の維持
2. 栄養の定義 健康の保持・増進
3. 栄養の定義 食物摂取
4. 五大栄養素
5. たんぱく質
6. たんぱく質の代謝
7. 炭水化物
8. 炭水化物の代謝
9. 脂質
10. 脂質の代謝
11. 脂溶性ビタミン
12. 水溶性ビタミン
13. 多量ミネラル
14. 微量ミネラル
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
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）	

**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**

予習・復習・課題の時間を合わせて4時間

**卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連**

栄養学概論は、世代・年代問わず広範囲な人々を対象とした専門知識の習得を目指している。また、健康やスポーツ関連産業にかかわる内容が含まれていることから、即に関係し得る科目である。

**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**

実務経験あり  
大学病院研究室において血中脂質の測定データを出し、脂質代謝についての研究にかかわっていた。スポーツ選手への栄養指導経験から、健康・スポーツのための栄養摂取の必要性について指導した。

**備考**