

講義名	栄養学概論			授業形態	
担当教員	田中 守	開講期・曜日・時限	前期 金曜日 3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、健康の保持・増進、疾病の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る。

**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。

**提出課題**

毎回の講義内容に関する課題を提示し、課題内容を基に次回の講義開始時に小テストを行う。

**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**

小テストおよび期末試験終了後、解答例および解説を行う。

**評価の基準**

成績の評価方法：期末試験の成績、小テストの成績、授業態度を以下の基準で総合的に評価する。  
 1. 期末試験の成績（70%）  
 2. 小テストの成績（20%）  
 3. 授業態度（10%）  
 100点満点の60点以上を合格とする。

**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（JATI）」の受験資格取得に必要な科目である。

**教科書**

--	--	--	--	--

**参考図書**

・基礎栄養学	田地陽一・編	羊土社	2500	9784758113502
・日本人の食事摂取基準（2020年版）	伊藤 貞恵、佐々木 敬	第一出版	3080	9784804114088

**その他**

毎回講義で配布する資料

**授業計画**

- 第1回 栄養の概念、栄養素の種類と働き、食品群、栄養と健康・疾患
- 第2回 消化と吸収 消化器系の構造と働き
- 第3回 消化と吸収 栄養素別の消化・吸収
- 第4回 炭水化物の栄養 糖質の種類、食物繊維の種類と働き
- 第5回 炭水化物の栄養 糖質のエネルギー源としての作用、糖代謝
- 第6回 脂質の栄養 脂質の種類と働き、脂質代謝
- 第7回 脂質の栄養 脂質のエネルギー源としての作用
- 第8回 たんぱく質の栄養 たんぱく質・アミノ酸の構造と働き
- 第9回 たんぱく質の栄養 たんぱく質・アミノ酸代謝、エネルギー代謝とたんぱく質
- 第10回 ビタミンの栄養 ビタミンの種類と働き
- 第11回 ミネラルの栄養、ミネラルの種類と働き
- 第12回 水の栄養学的意義、生体内の水、水の出入、水の働き
- 第13回 食事摂取基準の概念と各栄養素の摂取基準、食生活指針
- 第14回 エネルギー代謝の概念、エネルギー消費量
- 第15回 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）	

**準備学習（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間**

予習：授業中に指示した次回の内容・課題について、インターネットや図書館を活用して、関連用語を調べる。（2時間）  
 復習：講義内容について配布資料、参考書を基に提示された課題を行う（2時間）

**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ある。

**双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述**

特になし

**実務経験の有無及び活用**

特になし

**備考**