

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
				ナンバリング・コード	AHS260
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」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 （予習）「栄養」に関する内容を調べる（120分） （復習）講義資料の整理・復習し、理解を深めること。（120分）		
第 2 回 消化と吸収 消化器系の構造と働き （予習）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たうえで、授業に出席すること。（120分） （復習）講義資料の整理・復習し、理解を深めること。（120分）		
第 3 回 消化と吸収 栄養素別の消化・吸収 （予習）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たうえで、授業に出席すること。（120分） （復習）講義資料の整理・復習し、理解を深めること。（120分）		
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 （予習）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たうえで、授業に出席すること。（120分） （復習）講義資料の整理・復習し、理解を深めること。（120分）		
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 （予習）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たうえで、授業に出席すること。（120分） （復習）講義資料の整理・復習し、理解を深めること。（120分）		
第 6 回 脂質の栄養 脂質の種類と働き、脂質代謝 （予習）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たうえで、授業に出席すること。（120分） （復習）講義資料の整理・復習し、理解を深めること。（120分）		
第 7 回 脂質の栄養 脂質のエネルギー源としての作用 （予習）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たうえで、授業に出席すること。（120分） （復習）講義資料の整理・復習し、理解を深めること。（120分）		
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 （予習）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たうえで、授業に出席すること。（120分） （復習）講義資料の整理・復習し、理解を深めること。（120分）		
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 （予習）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たうえで、授業に出席すること。（120分） （復習）講義資料の整理・復習し、理解を深めること。（120分）		
第 1 0 回 ビタミンの栄養、ビタミンの種類と働き （予習）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たうえで、授業に出席すること。（120分） （復習）講義資料の整理・復習し、理解を深めること。（120分）		
第 1 1 回 ミネラルの栄養、ミネラルの種類と働き （予習）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たうえで、授業に出席すること。（120分） （復習）講義資料の整理・復習し、理解を深めること。（120分）		
第 1 2 回 水の栄養学的意義、生体内の水、水の出入、水の働き （予習）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たうえで、授業に出席すること。（120分） （復習）講義資料の整理・復習し、理解を深めること。（120分）		
第 1 3 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 （予習）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たうえで、授業に出席すること。（120分） （復習）講義資料の整理・復習し、理解を深めること。（120分）		
第 1 4 回 エネルギー代謝の概念、エネルギー消費量 （予習）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たうえで、授業に出席すること。（120分） （復習）講義資料の整理・復習し、理解を深めること。（120分）		
第 1 5 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）	
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		