

講義名	教養特講 (栄養学基礎) (2年生以上)			授業形態	
担当教員	竹中 康之		開講期・曜日・時限	後期 金曜日 3時限	
	単位数	2	履修開始年次	1年生	ナンバリング・コード

主題と概要

ヒトが健康に生きるためには、栄養・運動・休養のバランスが必須である。本授業では、食物の栄養素の成り立ちと特徴、体内での消化・吸収の仕組みと代謝について学ぶ。そして、何をどのように摂取すると健康へと繋がるか、生活習慣病と食生活との関係、予防について考える。

到達目標

- ・食品に含まれる主な栄養素とその特徴を説明できる。
- ・それぞれの栄養素が自分たちの体の中でどのように働いているのかを説明できる。
- ・学んだ知識から自らに適用した食事摂取について考え、実践できる。

提出課題

確認シート(各授業)
小テスト(2回)

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

確認シートは、次の授業でコメントする。
小テストは、その場で解説する。

評価の基準

到達目標の各項目の理解度を、確認シート・小テスト(50%)と定期試験(50%)により評価する。

履修にあたっての注意・助言他

授業ごとに予習、復習する内容を提示するので、自分で取り組むこと。これらの内容も小テスト、定期試験に含む。また、質問があれば返答する。
授業中の私語、スマートフォンやパソコンなどの操作等、授業と関係のない行動は認められない。

教科書	.イラスト 栄養学総論 <第9版>	田村明 他	東京教学社	2420	9784808260835
-----	-------------------	-------	-------	------	---------------

参考文献	.なし.				
------	------	--	--	--	--

その他	
-----	--

授業計画

- 健康と栄養：栄養とは、栄養摂取の現状と食生活の推移
予習内容：教科書の該当部分を予習する。(120分)
復習内容：教科書・配布プリント・授業ノートを用いて正確な理解に努める。(120分)
- 栄養素の種類・はたらきと食品：炭水化物
予習内容：教科書および授業中に紹介する資料等をベースに予習する。(120分)
復習内容：教科書・配布プリント・授業ノートを用いて正確な理解に努める。(120分)
- 栄養素の種類・はたらきと食品：タンパク質
予習内容：教科書および授業中に紹介する資料等をベースに予習する。(120分)
復習内容：教科書・配布プリント・授業ノートを用いて正確な理解に努める。(120分)
- 栄養素の種類・はたらきと食品：脂質
予習内容：教科書および授業中に紹介する資料等をベースに予習する。(120分)
復習内容：教科書・配布プリント・授業ノートを用いて正確な理解に努める。(120分)
- 栄養素の種類・はたらきと食品：ビタミン、ミネラル
予習内容：第1回～4回目の授業内容についてテスト対策をしておく。(180分)
予習内容：教科書・配布プリント・授業ノートを用いて正確な理解に努める。(60分)
- 栄養素の種類・はたらきと食品：ミネラル
予習内容：教科書および授業中に紹介する資料等をベースに予習する。(120分)
復習内容：教科書・配布プリント・授業ノートを用いて正確な理解に努める。(120分)
- 消化・吸収：食物の消化とは、消化吸収にたずさる臓器とはたらき
予習内容：教科書および授業中に紹介する資料等をベースに予習する。(120分)
復習内容：教科書・配布プリント・授業ノートを用いて正確な理解に努める。(120分)
- 消化・吸収：吸収された栄養素のゆくえ、腸内細菌の役割
予習内容：教科書および授業中に紹介する資料等をベースに予習する。(120分)
復習内容：教科書・配布プリント・授業ノートを用いて正確な理解に努める。(120分)
- エネルギー代謝：小テスト
予習内容：第5回～9回目の授業内容についてテスト対策をしておく。(180分)
復習内容：教科書・配布プリント・授業ノートを用いて正確な理解に努める。(60分)
- ライフサイクルと栄養摂取：日本人の食事摂取基準
予習内容：教科書および授業中に紹介する資料等をベースに予習する。(120分)
復習内容：教科書・配布プリント・授業ノートを用いて正確な理解に努める。(120分)
- ライフサイクルと栄養摂取：成長期、高齢者
予習内容：教科書および授業中に紹介する資料等をベースに予習する。(120分)
復習内容：教科書・配布プリント・授業ノートを用いて正確な理解に努める。(120分)
- ライフサイクルと栄養摂取：妊婦・授乳婦、スポーツマン
予習内容：教科書および授業中に紹介する資料等をベースに予習する。(120分)
復習内容：教科書・配布プリント・授業ノートを用いて正確な理解に努める。(120分)
- 慢生活疾病
予習内容：教科書および授業中に紹介する資料等をベースに予習する。(120分)
復習内容：教科書・配布プリント・授業ノートを用いて正確な理解に努める。(120分)
- まとめ
予習内容：これまでの授業内容について復習し、テスト対策をする。(240分)
定期試験

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

この科目は、全学共通科目/教養科目/教養特講に位置づけられている。到達目標を達成することによって、本学学生が「共通して身につけておくべき資質・能力」のうち、「知識を応用して転換することができる、論理的思考力を持った人材」、「創造力(新しい視点と豊かな発想)を持った人材」となることに寄与する。

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

備考