

授業科目

栄養学III

担当教員名 稲葉 洋美	対象学年	2	対象学科	健栄
	開講時期	後期	必修・選択	必修
	単位数	2	時間数	30

ディプロマポリシーとの関連性

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	◎	○		

授業の概要

健康の増進には、各ライフステージに適した栄養素等の摂取、運動、休養が重要である。そこで、成人期、閉経期(更年期)・高齢期のライフステージにおける生理的特徴、栄養アセスメント、身体状況や栄養状態に応じた栄養管理、健康と栄養に関する事項について基本的な考え方を理解する。さらには現在の食生活上の問題点および課題について学ぶ。さらにストレス・スポーツ・生体環境と栄養について学ぶ。

授業の目的

各ライフステージに適した栄養素・エネルギーの摂取方法や生活習慣に加えて、運動時や特殊環境下での代謝変化と栄養摂取方法を学ぶことを目的とする。

学習目標

1. 加齢など、生体の生理的变化等に伴う栄養状態等の変化について理解する。
2. 各ライフステージにおける栄養アセスメントに必要な基礎的知識を習得し、身体状況や栄養状態に応じた栄養管理の考え方を理解する。
3. 特殊環境下(ストレス、スポーツ等も含む)における身体状況や栄養状態に応じた栄養管理の考え方を理解する。

授業計画

回数	授業計画・学習の主題	学習方法・学習課題・備考	担当教員
1	学童期：特性、身体の変化、栄養アセスメント	講義	稲葉 洋美
2	学童期：栄養と病態・疾患、栄養ケア・マネジメント	講義	稲葉 洋美
3	思春期：特性、身体の変化、栄養アセスメント、栄養ケア・マネジメント	講義	稲葉 洋美
4	成人期：(生活習慣と生活習慣病追加) 栄養ケア 生活習慣病の予防	講義	入山八江 他
5	成人期：(健康日本21：第二次の追加) 栄養アセスメント 栄養ケア	講義	入山八江 他
6	成人期：(特定健診・特定保健指導) 栄養ケアアセスメント ハイリスクアプローチ	講義	入山八江 他
7	閉経期(更年期)：閉経期の特性、身体の変化、栄養アセスメント、栄養と病態・疾患、栄養ケアのあり方	講義	稲葉 洋美
8	高齢期：加齢に伴う身体的・精神的変化、栄養関連機能の変化	講義	稲葉 洋美
9	高齢期：栄養と疾患・病態、栄養ケア・マネジメント	講義	稲葉 洋美
10	運動・スポーツと栄養：運動とエネルギー代謝 健康増進と運動	講義	稲葉 洋美
11	運動・スポーツと栄養：スポーツと体力、トレーニングと栄養補給	講義	稲葉 洋美
12	環境と栄養：ストレス応答と栄養	講義	稲葉 洋美
13	環境と栄養：生体リズムと栄養 高温・低温環境と栄養	講義	稲葉 洋美
14	環境と栄養：高圧・低圧環境と栄養、無重力環境と栄養	講義	稲葉 洋美
15	学童期から高齢期までの復習	講義	稲葉 洋美

使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書	栄養科学イラストレイテッド 応用栄養学	栢下 淳、上西一弘	羊土社	2014年	2,800円+税	最新版
参考書	日本人の食事摂取基準 2015年版	厚生労働省 策定、佐々木 敏、菱田 明	第一出版	2014年	2,700円+税	最新版

評価方法

小テストと期末テストの成績より評価

履修上の留意点**オフィスアワー・連絡先**

inaba@nuhw.ac.jp

随時受け付けます。メール連絡の上、来室ください。