

授業科目

栄養学IV

| | | | | |
|----------------|------|----|-------|----|
| 担当教員名 稲葉 洋美 | 対象学年 | 3 | 対象学科 | 健栄 |
| | 開講時期 | 前期 | 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

これまでに習得した栄養学の基礎知識をふまえ、スポーツ栄養の実際について目的別・競技特性格などの具体的栄養管理の考え方について理解する。また、栄養と遺伝子の関係について、分子栄養学の視点で生活習慣病の疾病と遺伝子発現等の側面から学ぶ。

授業の目的

スポーツ栄養の実際をモデルケースを用いて学ぶこと、また最新の分子栄養学を学ぶことを目的とする。

学習目標

1. 栄養学の基礎知識を実際の栄養管理に応用し、展開していくための考え方を、スポーツ栄養の実際等を通して理解する。
2. スポーツ栄養における競技種目別栄養管理について具体的に説明することができる。
3. 分子栄養学について理解し、さらには、分子栄養学の視点から疾病（主に生活習慣病）の発症および予防等について理解する。

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 | スポーツと栄養：スポーツの生理学的基礎 | 講義 | 稲葉 洋美 |
| 2 | 健康づくりのためのスポーツと栄養 | 講義 | 稲葉 洋美 |
| 3 | 競技スポーツと栄養：身体づくりと栄養、コンディショニングと栄養、サプリメント | 講義 | 稲葉 洋美 |
| 4 | 競技スポーツと栄養：スポーツ栄養の実際、目的別の栄養管理 | 講義 | 稲葉 洋美 |
| 5 | 競技スポーツと栄養：競技特性格別の栄養管理 | 講義 | 稲葉 洋美 |
| 6 | 競技スポーツと栄養：アスリートの栄養上の問題点、課題 | 講義 | 稲葉 洋美 |
| 7 | 競技種目別栄養管理-1 | 発表 | 稲葉 洋美 |
| 8 | 競技種目別栄養管理-2 | 発表 | 稲葉 洋美 |
| 9 | 競技種目別栄養管理-3 | 発表 | 稲葉 洋美 |
| 10 | 競技種目別栄養管理-4 | 発表 | 稲葉 洋美 |
| 11 | 競技種目別栄養管理-5 | 発表 | 稲葉 洋美 |
| 12 | 分子栄養学について：分子栄養学とは、分子栄養学の基礎について | 講義 | 稲葉 洋美 |
| 13 | 分子栄養学からみた生活習慣病：疾患の発症および予防について | 講義 | 稲葉 洋美 |
| 14 | 分子栄養学からみた生活習慣病：糖尿病、高血圧、骨粗鬆症の発症および予防について | 講義 | 稲葉 洋美 |
| 15 | 分子栄養学と栄養素の関係 | 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 | アスリートのための栄養・食事ガイド | 小林修平 編著、樋口満 編著 | 第一出版 | 2007年 | 2,400円+税 | 最新版 |
| | 基礎からしっかり学ぶ生化学 | 山口雄輝 編著、成田 央 | 羊土社 | 2015年 | 2,900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 | 第一出版 | 2014年 | 2,700円+税 | 最新版 |
| その他の資料 | | | | | | |

評価方法

小テストの成績
 期末テストの成績

履修上の留意点

オフィスアワー・連絡先

inaba@nuhw.ac.jp
 メール連絡の上、来室ください。