

授業科目 栄養学Ⅰ

【担当教員名】 塚原典子	対象学年	1	対象学科	栄養
	開講時期	後期	必修・選択	必修
	単位数	2	時間数	30

【概要及び学習目標】

概要

栄養について、その基本概念および食生活との関わり、エネルギーおよび栄養素等の機能と生体との関わりなどについて食生活を科学的に評価できるよう基礎知識を学ぶ。

学習目標

栄養とは何か、その意義について理解し、健康の保持・増進等における栄養の役割、エネルギー、栄養素等の代謝とその生理的意義を理解することを目的とする。

回数	学習の主題	学習内容	学習方法
1	栄養、および栄養と食生活	栄養と栄養素、健康と栄養、疾病と栄養等について	講義
2	栄養素とその機能	栄養素とその作用、栄養学的特徴とその機能等	講義
3	糖質の栄養	糖質の分類とその栄養学的特徴、消化吸収作用	講義
4	同上	糖質の代謝、糖質摂取の問題点等	講義
5	脂質の栄養	脂質の分類と栄養学的特徴、消化吸収、脂質摂取量と問題点等	講義
6	タンパク質の栄養	タンパク質の分類と栄養学的特徴、消化と吸収	講義
7	同上	タンパク質の体内代謝、必須アミノ酸、栄養価等	講義
8	ビタミンの栄養	ビタミンの分類と栄養学的機能、代謝と働き、摂取状況等	講義
9	無機質の栄養	無機質の分類と栄養学的機能、代謝と働き、摂取状況等	講義
10	水分代謝、機能性非栄養成分	人体の水の分布、機能、および出納について、機能性非栄養成分の種類とその特徴	講義
11	エネルギー代謝	エネルギー代謝とは、基礎代謝、活動代謝、消費エネルギー等について	講義
12	消化	消化の仕組み、各器官における消化について	講義
13	吸収	栄養素の吸収とその仕組み等について	講義
14	栄養状態の判定 他	栄養状態を判定する意義、集団・個人の判定法	講義
15	栄養所要量とその活用	栄養所要量とは、食生活指針（健康日本21）等について	講義

【評価方法】

出席状況等の平常点、定期試験等から総合的に評価する。

【履修上の留意点】

【使用図書】

教科書・参考書別	書名	著者名	発行所	発行年・価格・その他
教科書	栄養学総論（栄養科学シリーズ）	中坊幸弘、木戸康博	講談社サイエンス	H12
参考書	栄養学総論（栄養・健康科学シリーズ）	糸川嘉則、柴田克己	南江堂	H11
	第6次改定 日本人の栄養所要量	健康・栄養情報研究会	第一出版	H11
	5訂 日本食品標準成分表	食品成分研究調査会	医歯薬出版他	H13
	国民栄養の現状 最新版	健康・栄養情報研究会	第一出版	H13
	健康日本21と栄養士活動	日本栄養士会	第一出版	