栄養学士

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

【概要】

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

学習方法

【学習目標】

回

数

- ・栄養とは何か、その意義について学習する。
- ・健康の保持・増進等における栄養の役割、エネルギー、栄養素の代謝とその生理的意義を理解する。

授業計画又は学習の主題

1					
•	栄養および栄養と食生活	栄養の基本概念、健康、疾病、加齢	。 、生活リズムと食生活につい	いて 講義	
2	栄養学史, 摂食行動	世界および日本の栄養学の歴史、摂	見食の調節について	講義	
3	栄養状態の判定、栄養補給	個人の栄養状態の評価法(栄養アセ	栄養 講義		
		について		講義	
4	消化と吸収、栄養素の体内動態	消化の仕組み、各器官における消化	と 等について	講義	
5	消化と吸収	吸収の仕組み、栄養素の吸収経路、	消化・吸収の調節について	講義	
6	糖質の栄養	糖質の消化・吸収、体内運搬および	「体内代謝等について	講義	
7	脂質の栄養	脂質の分類、消化・吸収および体内	付謝、機能と栄養学的意義等	等に 講義	
		ついて		講義	
8	たんぱく質の栄養	たんぱく質の消化・吸収、代謝、味	養価、他の栄養素との関連等	等に 講義	
		ついて		講義	
9	ビタミンの栄養	ビタミンの定義および分類、脂溶性	とおよび水溶性ビタミンについ	いて講義	
0	無機質の栄養	無機質の概要、代謝、機能と栄養等	作ついて	講義	
11	水分代謝	水分の体内分布、出納、水バランス	講義		
12	食物繊維	食物繊維の定義、種類、生理機能等	手について		
	分子栄養学について	栄養と遺伝子発現の相互関係等につ	いて	į	
Iδ	ソコルダーについて	INECEDI JUSTO HILLOWITCO	• • •		
	エネルギー代謝	生体の利用エネルギー、エネルギー	· -		
-	エネルギー代謝	生体の利用エネルギー、エネルギー	· -	所> 、	<発行年・価格・その他
-	エネルギー代謝	生体の利用エネルギー、エネルギー	-代謝等について	所> <	<発行年・価格・その他
-	エネルギー代謝	生体の利用エネルギー、エネルギー	・代謝等について ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		<発行年・価格・その他 1999年発行 最新版
	エネルギー代謝 【使用図書】 教科書	生体の利用エネルギー、エネルギー <書名> <著 未定 第6次改定 日本人の栄養所要量	・代謝等について ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 栄養情報研究会	第一出版	1999年発行 最新版