

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 | 健康 |
| | 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。

【学習目標】

- ・ 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。

| 回数 | 授業計画又は学習の主題 | 学習方法 |
|----|-----------------|------|
| 1 | 栄養および栄養と食生活 | 講義 |
| 2 | 栄養学史, 摂食行動 | 講義 |
| 3 | 栄養状態の判定, 栄養補給 | 講義 |
| 4 | 消化と吸収, 栄養素の体内動態 | 講義 |
| 5 | 消化と吸収 | 講義 |
| 6 | 糖質の栄養 | 講義 |
| 7 | 脂質の栄養 | 講義 |
| 8 | たんぱく質の栄養 | 講義 |
| 9 | ビタミンの栄養 | 講義 |
| 10 | 無機質の栄養 | 講義 |
| 11 | 水分代謝 | 講義 |
| 12 | 食物繊維 | 講義 |
| 13 | 分子栄養学について | 講義 |
| 14 | エネルギー代謝 | 講義 |

| 【使用図書】 | <書名> | <著者名> | <発行所> | <発行年・価格・その他> |
|--------|----------------------------|------------------------|--------------|----------------|
| 教科書 | 未定 | | | |
| 参考書 | 第6次改定 日本人の栄養所要量 国民栄養の現状 | 健康・栄養情報研究会 健康・情報研究所 | 第一出版 第一出版 | 1999年発行 最新版 |
| その他の資料 | 5訂 日本食品標準成分表 | 食品成分研究調査会他 | 第一出版他 | 2001年 |

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| 【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】 |
|-------------------------------------|-----------|