

【担当教員名】 塚原典子	対象学年	2	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】
健康の増進には、各ライフステージに適した栄養素摂取、運動、休養が重要である。そこで、成人期、実年期(更年期)・高齢期のライフステージにおける生理的特徴、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、さらには現在の食生活上の問題点、さらに、労作・ストレス・スポーツ・生体環境と栄養について学ぶ。

【学習目標】

- ・加齢など、生体の生理的変化等に伴う栄養状態等の変化について理解する。
- ・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。

回数	授業計画又は学習の主題	学習方法	
1	成人期の栄養	成人期の特性、生活習慣と生活習慣病	講義
2	成人期の栄養	食生活の特徴と栄養管理	講義
3	成人期の栄養	生活習慣病およびその他疾病の予防	講義
4	実年期・高齢期の栄養	生体の加齢変化および更年期の特徴と栄養	講義
5	実年期・高齢期の栄養	食生活の特徴と栄養管理	講義
6	実年期・高齢期の栄養	栄養と疾患・病態、栄養ケアのあり方	講義
7	労作栄養	生活活動、労作時の栄養	講義
8	労作栄養	エネルギー代謝、ライフステージ別エネルギー・栄養必要量	講義
9	運動・スポーツと栄養	運動とエネルギー代謝	講義
10	運動・スポーツと栄養	健康増進と運動	講義
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
12	環境と栄養	生体リズムと栄養、低温・高温環境と栄養	講義
13	環境と栄養	高圧・低圧環境と栄養、無重力環境と栄養	講義
14	精神活動・ストレスと栄養	精神活動と栄養、ストレス応答と栄養	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	ライフステージの栄養学	武藤静子編著	朝倉書店	最新改訂版
	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	1999年発行
その他の資料	国民栄養の現状	健康・情報研究所	第一出版	最新版
	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】
-------------------------------------	-----------