

【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・学習課題
	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て
2	栄養学史, 摂食行動	世界および日本の栄養学の歴史、摂食の調節について	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（栄養アセスメント）、食事および強制栄養について	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・吸収および体内代謝、機能と栄養学的意義等について	講義
8	たんぱく質の栄養	たんぱく質の消化・吸収、代謝、栄養価、他の栄養素との関連等について	講義
9	ビタミンの栄養	ビタミンの定義および分類、脂溶性および水溶性ビタミンについて	講義
10	無機質の栄養	無機質の概要、代謝、機能と栄養等について	講義
11	水分代謝	水分の体内分布、出納、水バランス等について	講義
12	食物繊維	食物繊維の定義、種類、生理機能等について	講義
13	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	講義
14	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	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	基礎栄養学（ネオエスカシリーズ）	江指隆年、中嶋洋子	同文書院	最新版 2400円
参考書	基礎栄養学	飯塚美和子、寺田和子他	南山堂	最新版
	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】
-------------------------------------	-----------