

授業科目

栄養学Ⅲ

【担当教員名】 塚原典子		対象学年 2	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】 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、生体の生理的变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		SBO 番号 学習方法・学習課題又は備考・担当教員
1	更年期の栄養	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	成人期の特性、生活習慣と疾病、食生活の特徴	講義
3	成人期の栄養	栄養管理および疾病予防	講義
4	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	高齢期の栄養	食生活の特徴と栄養管理	講義
6	高齢期の栄養	栄養と疾患・病態、栄養ケアのあり方	講義
7	身体活動代謝	生活活動、労作時の栄養	講義
8	身体活動代謝	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>
教科書		(予定) ブックス応用栄養学	江澤郁子編 建帛社 最新版
参考書		ライフステージの栄養学 応用栄養学 改訂5版 日本人の食事摂取基準(2005年版) 国民栄養の現状	武藤静子編著 朝倉書店 最新改訂版 寺田和子他 南山堂 最新版 健康・情報研究所 第一出版 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】	