

【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・学習課題
	1	更年期の栄養	成人期の特性、生活習慣と生活習慣病
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>	<発行所>	<発行年・価格・その他>
教科書	ブックス応用栄養学	江澤郁子編	建帛社	最新版 2100円
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
	応用栄養学 改訂5版	寺田和子他	南山堂	最新版 2600円
	日本人の食事摂取基準(2005年版)			未発行
	国民栄養の現状	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】
-------------------------------------	-----------