

【担当教員名】 塚原典子	対象学年	3	対象学科	健康
	開講時期	前期	必修・選択	必修
	単位数	2	時間数	30

【概要】

これまでに習得した栄養学の基礎知識をふまえ、スポーツ栄養の実際について目的別・競技特性別のより具体的栄養管理の考え方、および福祉と栄養との関わり等について理解する。また、栄養と遺伝子の関係を、分子生物学的技法で解明していく分子栄養学の視点から生活習慣病等の疾病との関わりについて学ぶ。

【学習目標】

- ・ 栄養学の基礎知識を実際の栄養管理に応用し、展開していくための考え方を、スポーツ栄養の実際等を通して理解する。
- ・ 分子栄養学について、さらには、分子栄養学からみた疾病（主に生活習慣病）の予防等について理解する。

回数	授業計画又は学習の主題		学習方法・学習課題
	1	競技スポーツと栄養	身体づくりと栄養、コンディショニングと栄養
2	競技スポーツと栄養	スポーツ栄養の実際、サプリメントとパフォーマンス	講義
3	競技スポーツと栄養	目的別の栄養管理	講義
4	競技スポーツと栄養	競技特性別の栄養管理	講義
5	競技スポーツと栄養	アスリートの栄養上の問題点、課題	講義、ワークショップ
6	競技スポーツと栄養	栄養サポートの実際等について	講義、ワークショップ
7	分子栄養学について	分子栄養学とは、分子栄養学の基礎について	講義
8	栄養素と分子栄養学	糖質、脂質と分子栄養学	講義
9	栄養素と分子栄養学	アミノ酸、ビタミン、ミネラルと分子栄養学	講義
10	分子栄養学からみた生活習慣病について	分子栄養学からみた疾患の予防、肥満の予防	講義
11	分子栄養学からみた生活習慣病について	分子栄養学からみた高脂血症の予防	講義
12	分子栄養学からみた生活習慣病について	分子栄養学からみた糖尿病、高血圧の予防	講義
13	分子栄養学からみた生活習慣病について	骨粗鬆症と分子栄養学	講義
14	福祉と栄養	保健、医療、福祉の連携と栄養士の役割について	講義、ワークショップ

【使用図書】

	<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格・その他>
教科書	環境・スポーツ栄養学	金子佳代子・万木良平	建帛社	
参考書	アスリートのための栄養・食事ガイド	小林修平編著	第一出版	2400円
	分子栄養学	榊原隆三編	建帛社	2300円
	日本人の食事摂取基準（2005年版）			未発行
その他の資料				

【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】