

|                 |      |    |       |    |
|-----------------|------|----|-------|----|
| 【担当教員名】<br>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 |
|----|-----------------|-------------------------------------|------|
|    |                 |                                     |      |
| 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      | 講義   |
| 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          |
|        | 健康・栄養科学シリーズ 基礎栄養学！ | 奥恒行、柴田克己 編集 | 南江堂   | 最新版          |
|        | 日本人の食事摂取基準（2005年版） |             |       | 未発行          |
| 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】<br>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】 |
|-------------------------------------|-----------|