

授業科目 健康栄養学

【担当教員名】 熊谷 秀子	対象学年	2	対象学科	全
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	2	時間数	30

【＜概要＞又は＜一般目標：GIO＞】

5大栄養素の役割を理解し、身体を構成するたんぱく質、体内の3大熱源栄養素と運動の関係について理解する。

【＜学習目標＞又は＜行動目標：SBO＞】

1. 5大栄養素の体内における栄養を列挙できる。
2. 身体を構成する物質について、栄養摂取の側面から説明できる。
3. 栄養と身体活動から、体重の増減を予測できる。
4. 疫病を予防するための栄養摂取と身体活動について説明できる。
5. 最近の栄養摂取における話題について説明できる。

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	5大栄養素と素の役割について学習する。	1	講義
2	身体を構成する10大元素やたんぱく質と栄養について学習する。	1, 2	講義
3	運動時に燃料として使われる物質と食事の関係について学習する。	1, 2	講義
4	身体活動量と栄養摂取量の測定方法を学習する。	2, 3	講義
5	年代別、また活動量別の必要とされる栄養摂取量について学習する。	2, 3	講義
6	肥満が引き起こされる状況を、個人と社会両側面から学習する。	3, 4	講義
7	体重減少のための栄養摂取方法と、肥満につながる栄養摂取について学習する。	4	講義
8	肥満により引き起こされると考えられている疫病について学習する。	3, 4	講義
9	肥満を解消するための栄養摂取と身体活動について学習する。	3, 4	講義
10	食事から各種栄養量を概算する方法を学習する。	3, 4	講義
11	免疫機能と栄養摂取、身体活動の関係について学習する。	4	講義
12	ビタミン、ミネラルが不足したときに起こる症状と疫病を学習する。	4	講義
13	いわゆる「バランスのとれた食事」を摂取するための方法を学習する。	4, 5	講義
14	最近のサプリメントについて、利用方法と摂取の必要性について学習する。	5	講義
15	現代社会における肥満問題と栄養状態、または身体活動状況について学習する。	5	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 (必ず購入する書籍)	健康・スポーツの栄養学	青木高、太田壽城監修 殖田友子編著	建帛社	(フィットネスシリーズ8)
参考書				
その他の資料	その都度配布する。			
【評価方法】	【履修上の留意点】			