授業科目　栄養学Ⅰ

【担当教員名】	対象学年	1	対象学科	栄養
塚原典子	開講時期	後期	必修・選択	必修
	単位数	2	時間数	30

【<概要>又は<一般目標：ＧＩＯ>】

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>又は<行動目標：ＳＢＯ>】

・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		SBO番号	学習方法・学習課題又は備考
1	栄養の概念とその歴史	栄養の意義、生体の成り立ちとその機能、歴史等		講義
2	摂食行動	食欲、サーカディアンリズム、栄養と生体防御		講義
3	消化・吸収と栄養素	消化器系の構造と機能、消化酵素の種類、消化・吸収、		講義
4	消化・吸収と栄養素	栄養素の体内動態等		講義
5	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
6	脂質の栄養	脂質の分類、消化・吸収、体内代謝、機能と栄養学的意義等について		講義
7	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
8	ビタミンの栄養	ビタミンの定義および分類、脂溶性・水溶性ビタミンについて		講義
9	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
10	水、電解質の代謝	水分の体内分布、出納、水分バランス、電解質の代謝		講義
11	エネルギー代謝	生体の利用エネルギー、エネルギー代謝、基礎代謝等について		講義
12	栄養と遺伝子	栄養と遺伝子発現の相互関係等について		講義
13	生理機能を持つ非栄養素	食物繊維、難消化性オリゴ糖、糖アルコール等について		講義
14	栄養と健康	栄養評価、栄養摂取基準、食と健康等について		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（必ず購入する書籍）	Ｎブック基礎栄養学	林淳三編著	建帛社	最新版
参考書	基礎栄養学	飯塚美和子、寺田和子他	南山堂	最新版
	日本人の食事摂取基準（2005年版）		第一出版	2005年発行
その他の資料	国民健康・栄養調査報告	健康・栄養情報研究会 編	第一出版	最新版
	５訂増補　日本食品標準成分表	食品成分研究調査会他	第一出版他	

【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】