

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	スポーツ
	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：G I O>】
 栄養と生命・健康・運動の関わりとその栄養源としての六大栄養素の役割および「食事摂取基準」をツールに食事と身体活動を主とする栄養管理方法について学び実践的な栄養を理解する。

【<学習目標>又は<行動目標：S B O>】

- 1、生命の営みを支え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。
- 2、六大栄養素の体内における栄養を列挙できる。
- 3、栄養と身体活動から、体重の増減を予測できる。
- 4、疾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	生命の営みを支え健康に関わる栄養の概要および六大栄養素の役割について学習する。	1	講義
2	摂食行動および食習慣と六大栄養素の摂取について学習する。	1, 2	講義
3	消化吸収と栄養素の体内動態について学習する。	1, 2	講義
4	エネルギー代謝および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	食事摂取基準をツールに年代別・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	食事摂取状態の把握および食品・食物・食料と栄養成分、栄養成分表について学習する。	2, 3	講義
7	食事から各種栄養素量を概算する方法と食事の評価	3, 4	講義
8	肥満と痩身志向により引き起こされると考えられている疾病及び栄養摂取について個人・社会の両面から学習する。	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	生体防御機能と栄養摂取、栄養障害と身体活動の関係について学習する。	4, 5	講義
11	ビタミン、ミネラルが不足したときに起こる症状と疾病及びその予防方法を学習する。	4, 5	講義
12	いわゆる「バランスのとれた食事の摂取とその評価方法について学習する。	4, 5	講義
13	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
14	現代社会における肥満と栄養及び身体活動状態、対応策としての健康増進法・食育基本法について学習する。	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)				
参考書	スポーツ栄養学	奥田豊子編清瀬千佳子他	嵯峨野書院	平成17年4月 2400円
その他の資料	その都度配布する			

【評価方法】 授業態度、レポート、試験	【履修上の留意点】
------------------------	-----------

健康スポーツ学 専門