

授業科目 健康栄養学

【担当教員名】 岩原 由美子		対象学年	2	対象学科	スポ			
		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＞】 食物の摂取と健康との関係を栄養素の体内における代謝を通じて理解することにより、食物の質や量、摂取方法が健康に及ぼす影響を学ぶ。								
【＜学習目標＞又は＜行動目標：S B O＞】 1. 食生活の変化によって疾病がどう変わってきたかについて説明できる。 2. 5大栄養素の機能と代謝、各栄養素の相互の関係が説明できる。 3. 水の出納について説明できる。エネルギー消費量、エネルギー代謝の測定法について説明できる。 4. 栄養素の消化と吸収の仕組みを説明できる。 5. 身体状況や栄養状態に対応した栄養管理の考え方や方法が説明できる。食品成分表を用いて栄養価計算ができる。 8. それぞれのライフステージにおける栄養アセスメントの方法や特有の栄養関連病態・疾患の概要と栄養ケアが説明できる。 7. トレーニング時の栄養補給、食事内容などについて説明できる 7. ストレスや生体リズム、特殊環境下における栄養・代謝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	食生活と健康	1	講義					
2	たんぱく質の機能と代謝	2						
3	糖質、脂質の機能と代謝	2						
4	ビタミンの種類とその作用	2						
5	ミネラルの種類とその作用	2						
6	水分代謝、エネルギー代謝	3						
7	栄養素の消化と吸収	4						
8	栄養マネージメント（1）	5						
9	栄養マネージメント（2）	5						
10	幼児期・学童期、思春期の栄養	6						
11	成人期の栄養	6						
12	高齢期の栄養	6						
13	運動・スポーツと栄養	7						
14	環境と栄養	8						
【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		新版 コンディショニングのスポーツ栄養学 : 樋口満編著 市村出版						
その他の資料								
【評価方法】 出席状況、期末試験		【履修上の留意点】						