

## 授業科目 栄養学III

|                                                                                                                                                                                          |                                     |                    |           |           |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|-----------|-----------|----------------------|
| 【担当教員名】                                                                                                                                                                                  |                                     | 対象学年               | 2         | 対象学科      | 健栄                   |
| 塚原典子                                                                                                                                                                                     |                                     | 開講時期               | 後期        | 必修・選択     | 必修                   |
|                                                                                                                                                                                          |                                     | 単位数                | 2         | 時間数       | 30                   |
| <b>【概要・一般目標：G10】</b><br>健康の増進には、各ライフステージに適した栄養素摂取、運動、休養が重要である。そこで、成人期、実年期（更年期）・高齢期のライフステージにおける生理的特徴、身体状況や栄養状態に応じた栄養管理、健康と栄養に関する事項、さらには現在の食生活上の問題点および課題について学ぶ。さらにストレス・スポーツ・生体環境と栄養について学ぶ。 |                                     |                    |           |           |                      |
| <b>【学習目標・行動目標：SB0】</b><br>1. 加齢など、生体の生理的変化等に伴う栄養状態等の変化について理解する。<br>2. 各ライフステージにおける栄養アセスメントに必要な基礎的知識を習得し、身体状況や栄養状態に応じた栄養管理の考え方を理解する。<br>3. 特殊環境下における身体状況や栄養状態に応じた栄養管理の考え方を理解する。           |                                     |                    |           |           |                      |
| 回数                                                                                                                                                                                       | 授業計画・学習の主題                          |                    |           | SB0<br>番号 | 学習方法・学習課題<br>備考・担当教員 |
| 1                                                                                                                                                                                        | 成人期：成人期の特性、生活習慣と生活習慣病               |                    |           | 1, 2      | 講義                   |
| 2                                                                                                                                                                                        | 成人期：栄養ケア、生活習慣病の予防等                  |                    |           | 1, 2      | 講義                   |
| 3                                                                                                                                                                                        | 成人期：栄養アセスメント、栄養ケアのあり方               |                    |           | 1, 2      | 講義                   |
| 4                                                                                                                                                                                        | 閉経期（更年期）：閉経期の特性、身体の変化               |                    |           | 1, 2      | 講義                   |
| 5                                                                                                                                                                                        | 閉経期（更年期）：栄養アセスメント、栄養と病態・疾患、栄養ケアのあり方 |                    |           | 1, 2      | 講義                   |
| 6                                                                                                                                                                                        | 高齢期：加齢に伴う身体的・精神的変化、栄養関連機能の変化        |                    |           | 1, 2      | 講義                   |
| 7                                                                                                                                                                                        | 高齢期：栄養と疾患・病態、栄養ケアのあり方               |                    |           | 1, 2      | 講義                   |
| 8                                                                                                                                                                                        | 運動・スポーツと栄養：運動とエネルギー代謝               |                    |           | 2, 3      | 講義                   |
| 9                                                                                                                                                                                        | 運動・スポーツと栄養：健康増進と運動                  |                    |           | 2, 3      | 講義                   |
| 10                                                                                                                                                                                       | 運動・スポーツと栄養：スポーツと体力、トレーニングと栄養補給      |                    |           | 2, 3      | 講義                   |
| 11                                                                                                                                                                                       | 環境と栄養：ストレス応答と栄養                     |                    |           | 2, 3      | 講義                   |
| 12                                                                                                                                                                                       | 環境と栄養：生体リズムと栄養                      |                    |           | 2, 3      | 講義                   |
| 13                                                                                                                                                                                       | 環境と栄養：高温・低温環境と栄養                    |                    |           | 2, 3      | 講義                   |
| 14                                                                                                                                                                                       | 環境と栄養：高圧・低圧環境と栄養、無重力環境と栄養           |                    |           | 2, 3      | 講義                   |
| 15                                                                                                                                                                                       | まとめ                                 |                    |           | 1-3       | 講義                   |
| 【使用図書】                                                                                                                                                                                   |                                     | <書名>               | <著者名>     | <発行所>     | <発行年・価格 他>           |
| 教科書<br>(必ず購入する書籍)                                                                                                                                                                        |                                     | シリーズ マスター応用栄養学     | 市丸雄平、岡純編  | 建帛社       | 最新版                  |
| 参考書                                                                                                                                                                                      |                                     | 日本人の食事摂取基準（2005年版） | 厚生労働省 策定  | 第一出版      | 2005                 |
| その他の資料                                                                                                                                                                                   |                                     |                    |           |           |                      |
| 【評価方法】                                                                                                                                                                                   |                                     |                    | 【履修上の留意点】 |           |                      |
| 出席状況等の平常点、定期試験等から総合的に評価する                                                                                                                                                                |                                     |                    |           |           |                      |