

授業科目 栄養学 I

【担当教員名】 塚原 典子		対象学年	1	対象学科	健栄
		開講時期	後期	必修・選択	必修
		単位数	2	時間数	30
【概要・一般目標：GI0】 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・行動目標：SBO】 1. 栄養とは何か、その意義について学習する。 2. 健康の保持・増進等における栄養の役割、生体におけるエネルギー、栄養素の消化・吸収・代謝およびその生理的意義を理解する。					
回数	授業計画・学習の主題			SBO 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
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			1	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			2	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			2	講義
4	消化・吸収と栄養素：栄養素の体内動態等			2	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			2	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			2	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			2	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			2	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			2	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			2	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			2	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			2	講義
13	生理機能を持つ非栄養成分：食物繊維、難消化性オリゴ糖、糖アルコール等について			2	講義
14	栄養と健康：栄養評価、栄養摂取適量、食と健康等について			1.2	講義
15	まとめ			1.2	講義
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格 他>
教科書 (必ず購入する書籍)		Nブックス基礎栄養学	林淳三編著	建帛社	2,300円・最新版
参考書		基礎栄養学 健康・栄養科学シリーズ 基礎栄養学	飯塚美和子、寺田和子 他 奥 恒行、柴田克己	南山堂 南江堂	最新版 最新版
その他の資料		日本人の食事摂取基準（2010年版）	厚生労働省 策定	第一出版	2009
【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】		