

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
【概要・一般目標：GI0】 健康の増進には、各ライフステージに適した栄養素等の摂取、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。					
【学習目標・行動目標：SB0】 1. 加齢など、生体の生理的变化等に伴う栄養状態等の変化について理解する。 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。 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 番号	学習方法・学習課題 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（栄養必要量について）			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 (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
		健康・栄養科学シリーズ 応用栄養学		戸谷誠之、藤田美明、伊藤節子	南江堂 最新版
参考書		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
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
【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					