

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・一般目標 : G10】

健康を保持・増進するためには、運動と栄養の両方が有用である。

そこで、栄養について、その機能や生体の関わりについて、基礎知識を学習する。

さらに、さまざまなライフステージにある人、特に成人期、高齢期の健康保持・増進と疾病予防や治療のための食生活のあり方を学習する。また、運動・スポーツに関連した栄養について学ぶ。

【学習目標】

- 人間の健康と栄養の関連について学習する。
- 健康の保持・増進のための栄養の役割、生体エネルギー、栄養素の消化・吸収・代謝の生理的意義を学ぶ。
- 成人期、高齢期などの栄養アセスメントに必要な基礎知識を学び、健康状態、栄養状態に応じた栄養管理の考え方を学ぶ。
- 運動・スポーツと栄養について学ぶ。

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：栄養の意義、健康的定義と社会		講義
2	栄養素の消化・吸収・代謝：概略、消化器系の構造と機能、各栄養素の消化・吸収		講義
2	栄養素の種類と機能：炭水化物、脂質の働き、体内代謝、栄養学的意義、消化・吸収について		講義
2	栄養素の種類と機能：たんぱく質の働き、栄養価、		講義
2	栄養素の種類と機能：ビタミンの種類、働き、水溶性ビタミンと脂溶性ビタミン、生理機能を持つ非栄養成分（食物繊維、抗酸化成分）		講義
2	栄養素の種類と機能：無機質の種類、働き、代謝。水分の体内分布、出納、水分バランス		講義
2	エネルギー代謝：エネルギー代謝、基礎代謝、活動代謝。日本人の食事摂取基準		講義
3	成人期の栄養：生活習慣と生活習慣病、栄養アセスメント、予防など		講義
3	成人期の栄養：メタボリックシンドロームと各危険因子、予防など		講義
3	成人期の栄養：ダイエット、ウェイトコントロール、貧血の栄養管理		講義
3	高齢者の栄養：高齢期の特徴、骨粗鬆症、嚥下障害の栄養管理		講義
4	運動・スポーツと栄養：運動時のエネルギー代謝、健康増進と運動		講義
4	運動・スポーツと栄養：体力作り、スタミナ、疲労回復と栄養、食事のタイミング		講義
4	運動・スポーツと栄養：トレーニング期の栄養、献立の立て方、栄養補給、サプリメント、スポーツドリンク		講義
	まとめ		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)				
参考書	保健・医療・福祉のための栄養学 第3版 わかりやすい栄養学 第2版 新版 コンディショニングのス ポーツ栄養学	渡邊早苗、寺本房子、丸山 千寿子、藤尾ミツ子編 中村美知子、長谷川恭子編 樋口満編著	医師薬出版株式会社 ヌーヴェルヒロカワ 市村出版	2,400円+税 2,100円+税
その他の資料	プリントを配布する			

【評価方法】

出席状況、定期試験から総合的に評価する。

【履修上の留意点】