

## 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
<b>【概要・一般目標：GI0】</b> 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。					
<b>【学習目標】</b> 1. 人間の健康と栄養の関連について学習する。 2. 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。 3. 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。 4. 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				SB0 番号
1	栄養の概念：栄養の意義、健康の定義と社会				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、活動時代謝。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、ウエイトコントロール、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>
教科書 (必ず購入する書籍)		<発行年・価格 他>			
参考書	保健・医療・福祉のための栄養学 第3版		渡邊早苗、寺本房子、丸山千寿子、藤尾ミツ子編	医師薬出版株式会社	2,400円＋税
	わかりやすい栄養学 第2版		中村美知子、長谷川恭子編	ヌーヴェルヒロカワ	2,100円＋税
	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		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】		