

1. 科目名 (単位数)	栄養学 (食品学含む) (2 単位)		3. 科目番号	EDHE3331
2. 授業担当教員	勝矢 陽子			
4. 授業形態	講義、演習等		5. 開講学期	春期
6. 履修条件・他科目との関係				
7. 講義概要	<p>生体の生命活動と健康に影響を及ぼす栄養素の種類と機能性を理解し、食物の消化、吸収、代謝の過程を通して、栄養素が健康に及ぼす影響について理解を深めることを目標とする。生体の生命活動と健康に影響を及ぼす栄養を科学的な側面から講述し、生体内で生ずる種々の反応やその反応系に異常を来たして生じた疾患を生化学的・栄養学的に解説する。さらに各食品群の特色を理解することにより、健やかな発育と生涯にわたる健康の維持増進を目指した、のぞましい食品選択と栄養摂取のあり方を学習する。</p>			
8. 学習目標	<ol style="list-style-type: none"> 健康増進のための一次予防の重要性を理解し、栄養の必要性を説明することができる。 五大栄養素の種類とはたらき、消化、吸収について説明することができる。 食事摂取基準の概要を理解し、学童期及び思春期に必要な栄養と、のぞましい食生活について説明することができる。 学童期及び思春期の「食育」の意義について理解を深め、実践できる能力を養うことができるようになる。 			
9. アサイメント (宿題) 及びレポート課題	<p>アサイメント：一週間の食事記録を、授業開始時と終了時の2回行い、考察する。毎回の授業内容についてのまとめ課題を提出する。 レポート課題：理想的な食事の献立を3日分考え、実現可能なように工夫する。 8月中に提出すること。</p>			
10. 教科書・参考書・教材	<p>【教科書】 坂井堅太郎他編『基礎栄養学 第5版』化学同人、2020年。 補助プリントを配布する。 【参考書】 東京福祉大学編『教職科目要説 (中等教育編)』ミネルヴァ書房、2007年。</p>			
11. 成績評価の規準と評定の方法	<p>○成績評価の規準</p> <ol style="list-style-type: none"> 健康増進のための一次予防の重要性を理解し、栄養の必要性を説明することができるか。 五大栄養素の種類とはたらき、消化、吸収について説明することができるか。 食事摂取基準の概要を理解し、学童期及び思春期に必要な栄養と、のぞましい食生活について説明することができるか。 学童期及び思春期の「食育」の意義について理解を深め、実践できる能力を養うことができるようになったか。 <p>○評定の方法</p> <ul style="list-style-type: none"> 提出物 (小テスト等を含む) 70%、 授業態度 30% 			
12. 受講生へのメッセージ	<p>普段何気なく口にしている食物に含まれている栄養素が、自身の体をつくる材料となっていること、健康を維持するためにさまざまな役割を果たしているということを具体的に学びましょう。生活習慣病などの疾病の発症と進行を防ぐために生活習慣の改善、とりわけ食生活の改善が重要であることを認識し、授業・アサイメント・レポート等を通して栄養学の基礎を身につけていきましょう。</p>			
13. オフィスアワー	授業前後の時間。			
14. 授業展開及び授業内容				
講義日程	授業内容	学習課題		
第1回	栄養、食事バランスガイド	事前学習	教科書を準備し、pp.1~6を読んでおく。食事バランスガイドと6つの基礎食品について、厚生労働省や農林水産省のホームページで調べて概要を把握しておく。	
		事後学習	食事バランスガイドと6つの基礎食品にあてはめながら一週間の食事記録をつけ、次回授業時に提出する。	
第2回	健康と食生活	事前学習	一週間の食事記録から自己の食生活について、傾向・改善すべき点をまとめる。 教科書 pp.7~31を読み、疑問点を書き出しておく。	
		事後学習	健康と食生活についての課題を仕上げ提出する。	
第3回	ライフステージと食生活	事前学習	教科書 pp.31~44を読み、疑問点を書き出しておく。	
		事後学習	ライフステージと食生活についての課題を仕上げ提出する。	
第4回	栄養と疾病	事前学習	教科書 pp.45~62を読み、疑問点を書き出しておく。	
		事後学習	栄養と疾病についての課題を仕上げ提出する。	
第5回	糖質の栄養、脂質の栄養	事前学習	教科書 pp.67~73を読み、疑問点を書き出しておく。	
		事後学習	糖質と脂質の栄養についての課題を仕上げ提出する。	
第6回	たんぱく質の栄養	事前学習	教科書 pp.73~87を読み、疑問点を書き出しておく。	
		事後学習	たんぱく質の栄養についての課題を仕上げ提出する。	
第7回	ビタミンの栄養	事前学習	教科書 pp.87~95を読み、疑問点を書き出しておく。自分に不足しがちだと思われるビタミンについて、発表できるように調べておく。	
		事後学習	ビタミンの栄養についての課題を仕上げ提出する。	
第8回	ミネラルの栄養	事前学習	教科書 pp.95~101を読み、疑問点を書き出しておく。自分に不足しがちだと思われるミネラルについて、発表できるように調べておく。	

		事後学習	ビタミンの栄養についての課題を仕上げて提出する。
第9回	食物繊維、消化と吸収(1)	事前学習	教科書 pp.101～117 を読み、疑問点を書き出しておく。
		事後学習	食物繊維についての課題を仕上げて提出する。
第10回	消化と吸収(2)	事前学習	教科書 pp.117～130 を読み、疑問点を書き出しておく。
		事後学習	消化と吸収についての課題を仕上げて提出する。
第11回	栄養素の代謝(1)	事前学習	教科書 pp.131～146 を読み、疑問点を書き出しておく。
		事後学習	糖質と脂質の代謝についての課題を仕上げて提出する。
第12回	栄養素の代謝(2)	事前学習	教科書 pp.146～156. を読み、疑問点を書き出しておく。
		事後学習	たんぱく質・ビタミン・無機質の代謝についての課題を仕上げて提出する。
第13回	水・電解質の代謝、エネルギー代謝(1)	事前学習	教科書 pp.157～171 を読み、疑問点を書き出しておく。
		事後学習	水・電解質の代謝とエネルギー代謝についての課題を仕上げて提出する。
第14回	エネルギー代謝(2)	事前学習	教科書 pp.171～188 を読み、疑問点を書き出しておく。
		事後学習	食事バランスガイドと6つの基礎食品にあてはめて一週間の食事記録をつけ、第15回授業時に提出。
第15回	遺伝子発現と栄養、まとめ	事前学習	食事記録について今回と授業開始時のものとを比較し、食生活がどのくらい改善されているか等を考察し、結果をまとめて、食事記録とともに授業時に提出する。 教科書 pp.189～201 を読み、疑問点を書き出しておく。
		事後学習	課題を仕上げて提出する。