

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	高尾 優			
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>宿題：事前学習として、教科書を読んでくること。事後学習として、ノート、プリントを復習し、章末問題、研究課題、レポートに取り組むこと。レポート課題については授業内で提示する。</p>			
10. 教科書・参考書・ 教材	<p>【教科書】五十嵐脩、藤原葉子『精選栄養学』実教出版、2016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>健康の維持・増進は栄養、運動、休養により育まれます。この授業を通して、自分自身の食と健康についても興味を持ち、適切な食の選択ができるようになることを願っています。</p> <ol style="list-style-type: none"> 授業には積極的に参加すること。(遅刻、欠席のないようにすること。私語や居眠りをしないこと。Zoomで参加する場合にはビデオをオンにして参加すること。) レポート等の提出期限は遵守すること。 授業中はスマートフォン等の電源は切っておくこと。 			
13. オフィスアワー	授業前後の休憩時間			
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	オリエンテーション 栄養とは	事前学習	教科書 pp. 6~10 を読み、わからないところをチェックしておく。	
		事後学習	p. 10 章末問題を解く。自身の食生活の振り返りを行う。栄養についてまとめる。	
第2回	栄養素の機能と代謝①炭水化物	事前学習	教科書 pp. 12~18 を読み、わからないところをチェックしておく。	
		事後学習	p. 46 章末問題 2 を解く。研究課題 1 に取り組む。炭水化物についてまとめる。	
第3回	栄養素の機能と代謝②脂質	事前学習	教科書 pp. 19~23 を読み、わからないところをチェックしておく。	
		事後学習	p. 46 章末問題 3 を解く。脂質についてまとめる。	
第4回	栄養素の機能と代謝③たんぱく質	事前学習	教科書 pp. 24~31 を読み、わからないところをチェックしておく。	
		事後学習	p. 46 章末問題 4 を解く。たんぱく質についてまとめる。	
第5回	栄養素の機能と代謝④ビタミン	事前学習	教科書 pp. 32~38 を読み、わからないところをチェックしておく。	
		事後学習	p. 46 章末問題 6 を解く。ビタミンについてまとめる。	

第6回	栄養素の機能と代謝⑤ミネラル、その他の成分	事前学習	教科書 pp. 39～45 を読み、わからないところをチェックしておく。
		事後学習	p. 46 章末問題 1, 5, 7 を解く。研究課題 2 に取り組む。ミネラル、水についてまとめる。
第7回	消化と吸収	事前学習	教科書 pp. 48～58 を読み、わからないところをチェックしておく。
		事後学習	p. 58 章末問題を解く。研究課題 2 に取り組む。消化と吸収についてまとめる。
第8回	エネルギー代謝と食事摂取基準、栄養状態の評価	事前学習	教科書 pp. 60～86 を読み、わからないところをチェックしておく。
		事後学習	p. 78, p. 86 章末問題を解く。P. 78 研究課題 2 に取り組む。栄養状態の評価についてまとめる。
第9回	ライフステージ・ライフスタイルと栄養①乳幼児期の栄養	事前学習	教科書 pp. 88～91 を読み、わからないところをチェックしておく。
		事後学習	p. 112 章末問題 2 を解く。研究課題 2 に取り組む。乳幼児期の栄養についてまとめる。
第10回	ライフステージ・ライフスタイルと栄養②青少年期の栄養	事前学習	教科書 pp. 92～94 を読み、わからないところをチェックしておく。
		事後学習	青少年期の栄養、食生活の問題点と改善方法についてまとめる。
第11回	ライフステージ・ライフスタイルと栄養③成人期、高齢期の栄養	事前学習	教科書 pp. 95～103 を読み、わからないところをチェックしておく。
		事後学習	p. 112 章末問題 3 を解く。研究課題 3 に取り組む。成人期、高齢期の栄養についてまとめる。
第12回	ライフステージ・ライフスタイルと栄養④妊娠・授乳期の栄養、労働・スポーツと栄養	事前学習	教科書 pp. 104～111 を読み、わからないところをチェックしておく。
		事後学習	p. 112 章末問題 1, 4 を解く。スポーツと栄養についてまとめる。
第13回	病態と栄養①	事前学習	教科書 pp. 114～122 を読み、わからないところをチェックしておく。
		事後学習	食物アレルギーについて調べ、まとめる。
第14回	病態と栄養②	事前学習	教科書 pp. 123～129 を読み、わからないところをチェックしておく。
		事後学習	p. 130 章末問題を解く。
第15回	食生活の展望と健康増進	事前学習	教科書 pp. 144～152 を読み、わからないところをチェックしておく。
		事後学習	p. 153 章末問題を解く。日本人の食生活の変化と問題点、食育についてまとめる。