

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. アサシメント (宿題) 及びレポ ート課題	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、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。			
10. 教科書・参考 書・教材	【教科書】市川朝子 下坂智恵『食生活 健康に暮らすために』八千代出版、2020年			
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1章 1節を読み、わからないところをチェックしておく。	
		事後学習	栄養についてまとめる。	
第2回	栄養に関する基礎知識①	事前学習	教科書1章 2,3節を読み、わからないところをチェックしておく	
		事後学習	炭水化物、脂質についてまとめる。	
第3回	栄養に関する基礎知識②	事前学習	教科書1章 4,5節を読み、わからないところをチェックしておく	
		事後学習	たんぱく質、ミネラルについてまとめる。	
第4回	栄養に関する基礎知識③	事前学習	教科書1章 6,7節を読み、わからないところをチェックしておく	
		事後学習	ビタミン、水分についてまとめる。	
第5回	栄養に関する基礎知識④	事前学習	教科書1章 8節を読み、わからないところをチェックしておく。	
		事後学習	栄養素の代謝、消化、吸収についてまとめる。	
第6回	健やかな食生活を営むための基礎知識①	事前学習	教科書第2章 1,2節を読み、わからないところをチェックしておく。	
		事後学習	食事摂取基準、健康づくりについてまとめる。	
第7回	健やかな食生活を営むための基礎知識②	事前学習	教科書第2章 3,4,5節を読み、わからないところをチェックしておく。	
		事後学習	献立作成、食品の表示、調理の基本についてまとめる。	

第8回	日本の食生活の変遷①	事前学習	教科書第3章 1,2節を読み、わからないところをチェックしておく。
		事後学習	日本型食生活と欧米型食生活についてまとめる。
第9回	日本の食生活の変遷②	事前学習	教科書第3章 3,4節を読み、わからないところをチェックしておく。
		事後学習	食生活の現状と改善方法についてまとめる
第10回	ライフステージと食生活①	事前学習	第4章 1,2節を読み、わからないところをチェックしておく。
		事後学習	妊娠期、授乳期、乳児期、幼児期の栄養についてまとめる。
第11回	ライフステージと食生活②	事前学習	教科書第5章 3,4節を読み、わからないところをチェックしておく。
		事後学習	幼児期、学童期の栄養についてまとめる。
第12回	ライフステージと食生活③	事前学習	教科書第4章 5,6節を読み、わからないところをチェックしておく。
		事後学習	思春期、成人期、高齢期の栄養についてまとめる。
第13回	食事と生活習慣病①	事前学習	教科書第5章 1,2,3節を読み、わからないところをチェックしておく。
		事後学習	メタボリックシンドローム、肥満症、高血圧についてまとめる。
第14回	食事と生活習慣病②	事前学習	教科書第5章 4,5,6節を読み、わからないところをチェックしておく。
		事後学習	糖尿病、脂質異常症、動脈硬化症についてまとめる
第15回	食事と生活習慣病③、まとめ	事前学習	教科書第5章 7節を読み、わからないところをチェックしておく。
		事後学習	骨粗しょう症についてまとめる。