

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：予習プリントを配布する。そのうち、一週間の食事記録と考察については、授業開始時 (4 月) と終了時 (9 月) の 2 回行う。 レポート課題：理想的な食事の献立 3 日分の考案 【第 1 1 回授業時に提出】</p>			
10. 教科書・参考書・教材	<p>【教科書】 飯塚美和子 他編『基礎栄養学』南山堂、2015 年。 授業内で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 <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。 ○評定の方法 <ul style="list-style-type: none"> 提出物 (小テスト等を含む) 70%、 授業態度 30% </p>			
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	<p>授業前後の時間。詳細は授業時に発表。事前にアポイントメントを取ることが望ましい。</p>			
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	教科書を準備する。教科書 pp. 170~173 を読み、6 つの基礎食品と食事バランスガイドについ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	栄養と健康・疾患、食育	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・改善すべき点を配布プリントにまとめて提出する。 教科書 pp. 1~13 を読み、配布した「栄養と健康・疾患、食育」についての予習プリントを仕上げ、疑問点を書き出しておく。	
		事後学習	「栄養と健康・疾患、食育」についてのプリントにポイントをまとめて記入する。	
第 3 回	やせの問題、食物アレルギー	事前学習	配布資料を読み、「やせの問題、食物アレルギー」についての予習プリントを仕上げ、授業時に提出する。	
		事後学習	「やせの問題、食物アレルギー」についてのプリントにまとめを記入する。	
第 4 回	炭水化物	事前学習	教科書 pp. 15~26 を読み、「炭水化物」についての予習プリントを仕上げ、疑問点を書き出しておく。	
		事後学習	「炭水化物」についてのプリントにまとめを記入する。	
第 5 回	脂質	事前学習	教科書 pp. 26~35 を読み、「脂質」についての予習プリントを仕上げ、疑問点を書き出しておく。	
		事後学習	「脂質」についてのプリントにまとめを記入する。	
第 6 回	たんぱく質	事前学習	教科書 pp. 35~47 を読み、配布した「たんぱく質」についての予習プリントを仕上げ、疑問点を書き出しておく。	
		事後学習	「たんぱく質」についてのプリントにまとめを記入する。	

第7回	ミネラル	事前学習	教科書 pp. 48～56 を読み、「ミネラル」についての予習プリントを仕上げ、疑問点を書き出しておく。
		事後学習	「ミネラル」についてのプリントにまとめを記入する。
第8回	脂溶性ビタミン	事前学習	教科書 pp. 56～64 を読み、「脂溶性ビタミン」についての予習プリントを仕上げ、疑問点を書き出しておく。
		事後学習	「脂溶性ビタミン」についてのプリントにまとめを記入する。
第9回	水溶性ビタミン	事前学習	教科書 pp. 64～73 を読み、「水溶性ビタミン」についての予習プリントを仕上げ、疑問点を書き出しておく。
		事後学習	「水溶性ビタミン」についてのプリントにまとめを記入する。
第10回	日本人の食事摂取基準と食品の選択	事前学習	教科書 pp. 161～201 を読み、「日本人の食事摂取基準と食品の選択」についての予習プリントを仕上げ、疑問点を書き出しておく。
		事後学習	「日本人の食事摂取基準と食品の選択」についてのプリントにまとめを記入する。
第11回	水・電解質、摂食行動	事前学習	教科書 pp. 73～82 を読み、「水・電解質、摂食行動」についての予習プリントを仕上げ、疑問点を書き出しておく。 レポートを仕上げ、授業時に提出する。
		事後学習	「水・電解質、摂食行動」についてのプリントにまとめを記入する。
第12回	消化と吸収	事前学習	教科書 pp. 83～103 を読み、「消化と吸収」についての予習プリントを仕上げ、疑問点を書き出しておく。
		事後学習	「消化と吸収」についてのプリントにまとめを記入する。
第13回	栄養素の代謝	事前学習	教科書 pp. 105～134 を読み、配布した「栄養素の代謝」についての予習プリントを仕上げ、疑問点を書き出しておく。
		事後学習	「栄養素の代謝」についてのプリントにまとめを記入する。
第14回	エネルギー代謝	事前学習	教科書 pp. 141～155 を読み、配布した「エネルギー代謝」についての予習プリントを仕上げ、疑問点を書き出しておく。
		事後学習	プリントにまとめを記入する。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第1回授業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考察する。配布プリントに結果をまとめて、食事記録とともに授業時に提出する。
		事後学習	教科書 pp. 134～139, pp. 157～160 を読み、配布した「遺伝子発現と栄養、まとめ」についての予習プリントを仕上げ、疑問点を書き出しておく。 「遺伝子発現と栄養、まとめ」についてのプリントにまとめを記入する。