

講義科目名称： 基礎栄養学

授業コード：

英文科目名称：

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
前期	1	2	必修
担当教員			
永井 和子			
火3			
添付ファイル			

科目の概要	健康の維持・増進、疾病を予防するには、どのような食べ物をどのように摂取することが望ましいかを学ぶ。		
授業の内容	第1回	オリエンテーション（授業の進め方と成績評価について） 自分の食生活の問題点について考える。	
	第2回	健康と栄養：食生活と疾病 近年の食生活の問題点を把握する。	
	第3回	エネルギー供給栄養素とそれらを含む食品① 教科書の該当ページを読んでおき、3大栄養素を理解しておく。	
	第4回	エネルギー供給栄養素とそれらを含む食品② 教科書の該当ページを読んでおき、3大栄養素を理解しておく。	
	第5回	体をつくる栄養素とそれらを含む食品 体をつくる栄養素と、それを含む食品について理解する。	
	第6回	代謝調節栄養素とそれらを含む食品① 教科書の該当ページを読んでおき、5大栄養素を理解しておく。 代謝調節とは何かを理解し、各栄養素の働きを知る。	
	第7回	代謝調節栄養素とそれらを含む食品② 教科書の該当ページを読んでおき、5大栄養素を理解しておく。	
	第8回	機能性非栄養成分の種類と働き 教科書の該当ページを読んでおき、機能性非栄養成分とは何かを理解しておく。	
	第9回	消化吸収に携わる臓器とはたらき 教科書の該当ページを読んでおき、基本的な消化吸収について理解しておく。	
	第10回	栄養素の吸収とその仕組み 各栄養素の吸収がどこで行われるかを理解する。	
	第11回	吸収された栄養素のゆくえ 吸収された後の栄養素の経路と働きを理解する。	
	第12回	腸内細菌の役割・消化吸収率 腸内細菌の種類と働きを理解する。	
	第13回	エネルギー代謝 自分のエネルギー必要量を知る。	
	第14回	ライフサイクルと栄養摂取、日本人の食事摂取基準 食事摂取基準を理解し、自分の摂取基準を知る。 小テスト	
	第15回	総括 前期講義の総括と定期テスト対策を行う。	
		定期試験	
学習到達目標	身体の構造と機能、食品に含まれる各栄養素が、どのように体内で処理され、どのような働きがあるかを理解する。 また、自分の食生活を振り返り、日々の食事の中で活かすことができる。		
授業の方法	主に講義形式 テーマに沿ったワーク		
成績評価の方法	定期試験60%、小テスト20%、平常点20%		
教科書・テキスト	「イラスト 栄養学総論」 城田知子他著 東京数学者		
参考書	新ビジュアル食品成分表 食品解説つき 大修館書店		
授業時間外の学修について（事前・事後学習について）	食や栄養に関するニュースや新聞記事などを、関心を持って見ておくこと。 小テストまでに、教科書、プリントで各自復習しておくこと。		
履修上の留意事項	テキストと配付したプリントを必ず持参すること 携帯電話など、不要なものを出さないこと		
オフィスアワー	授業時間の後 教室または控室にて		

担当教員への連絡方法	教務部へ連絡
その他	