

| | | | |
|--------|-----|-----|--------|
| 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2 | | | |
| 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。 エネルギー源としての糖質について理解する。 | |
| | 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 機能性食品による代謝調節を理解する。 | |
| | 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 | |