

佐野短期大学シラバス2013

科目名 Subject Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
基礎栄養学 Basic dietics		1年	後期	水曜日・4時限
単位数	授業の形態		授業の性格	
2単位	講義		選択	
当該科目の理解を促すために受講することが望まれる科目				
健康食生活 I				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
特になし				
担当者に関する情報				
氏名		研究室の場所	オフィスアワー	電話番号・メールアドレス
鈴木 恵美		非常勤講師 室	授業中に指示します	授業中に指示します
授業の概要				
食物の消化、吸収、代謝を理解し、栄養素の働きと機能を学習する。また、栄養状態の判定法や栄養と疾病の関わりを理解し自身の栄養管理について考察する。				
授業の到達目標				
1. 栄養素の働きを理解し、食生活の重要性を認識し、自らが正しい食習慣を身につけることができるようにする。 2. 栄養素の働きと食品との関係を理解できるようにする。 3. 消化・吸収・代謝について理解し栄養摂取の意義を理解できるようにする。 4. ライフステージ別の栄養管理と疾病予防を理解できるようにする。				
授業の方法				
講義や演習を通してシラバスの内容を学習し、分野ごとに小テストを行い理解度を確認する。また学習の成果を自身の食生活に反映させることを目的としたレポートを作成し総合的理解を図る。				
学習の成果				
食事の重要性を理解し適正な食習慣を身につけることができる。 1. 食品に含まれる栄養素の働きを知り、食生活の自己管理をすることができる。 2. 消化吸収、代謝について基礎的学習をすることで食事の意義を理解することができる。 3. 食を取り巻く環境はめまぐるしく変化する。その中で適切な栄養管理のスキルを身につけることができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	・授業概要 ・食事の役割と意義 ・食生活の現状 ・レポート課題について			
第2回目	・5大栄養素の働き ・6つの基礎食品 ・食事バランスガイド			
第3回目	・炭水化物について ・小テスト①			
第4回目	・タンパク質について ・小テスト②			
第5回目	・脂質について ・小テスト③			
第6回目	・ビタミン、ミネラルについて ・小テスト④			

第7回目	・消化吸収について ・小テスト⑤	
第8回目	・代謝について ・小テスト⑥	
第9回目	・エネルギー代謝 ・生活活動調査	
第10回目	・ライフステージの栄養（母性・乳幼児の栄養管理）	
第11回目	・ライフステージの栄養（児童・思春期・青年期の栄養管理）	
第12回目	・ライフステージの栄養（高齢期の栄養管理）	
第13回目	・疾病と栄養	
第14回目	・レポート作成	
第15回目	・定期試験	
成績評価の方法と基準		
	評価の領域	割合
		評価の基準
授業参加態度	10%	予想される講義範囲の予習をし授業に臨んでいる。積極的に授業に参加している。
レポート	10%	レポート作成の目的を理解し、内容の濃いレポートに仕上げる。レポートの書き方、内容は授業の中で説明する。）
調査報告書		
小テスト	10%	キーワードを通して講義内容の重要ポイントを理解している。
中間・学期末試験	70%	合格点は当学の基準に従う。
発表内容（態度含む）		
その他		
教科書と参考図書		
教科書：最新基礎栄養学（実教出版株式会社） 参考書等：五訂増補日本標準食品成分表 授業担当者より適宜指示または資料配布をする。		
履修上の心得・ルール		
・教科書を熟読すること。 ・その他、当学のルールに準じる。よって、ルール違反は退室を勧告する場合がある。		