

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
基礎栄養学 Basic dietics		1年・2年	後期	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
2単位	講義	選択	(フードコーディネーター資格希望者必修)	
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
健康食生活				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
健康食生活				
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	授業の初回に説明する	授業の初回に説明する		授業中に指示します
授業の概要				
消化、吸収、代謝を理解し栄養素の働きと機能を学修する。また、ライフステージ別の栄養管理や栄養と疾病の関わりを理解し、自分自身の栄養管理について考察する。				
授業の目標				
<p>栄養素の働きを理解し、食事の必要性や重要性を認識し、正しい食習慣を身につけることができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 栄養素の働きと食品の知識を深めることができるようにする。 2. 消化、吸収、代謝を理解できるようにする。 3. ライフステージ別の栄養管理と疾病予防を理解することができるようにする。 				
授業の方法				
講義や演習を通して栄養素や生化学の基礎を学修し、分野ごとに小テストを実施し理解度を確認する。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（学習成果）				
<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 食品に含まれる栄養素の働きを理解し食生活の自己管理ができる。 2. 生化学の基礎を学修し食事の意義を習得することができる。 3. 食を取り巻く環境は目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 ・日本の食生活の現状 ・レポートについて			
第2回目	・5大栄養素の働き ・食品群について ・食事バランスガイド			
第3回目	・炭水化物について			*確認テスト①
第4回目	・タンパク質について			*確認テスト②
第5回目	・脂質について			*確認テスト③
第6回目	・ビタミン・ミネラルについて			*確認テスト④

第7回目	・ 消化吸収、代謝について	* 確認テスト⑤
第8回目	・ 日本人の食事摂取基準	・ 身体活動レベル（生活活動調査）
第9回目	・ ライフステージ別栄養	
第10回目	・ スポーツと栄養	
第11回目	・ 中間（1回から10回）まとめ	・ 研究課題決定（グループワーク）
第12回目	・ 研究発表作成	
第13回目	・ 研究発表及び評価	
第14回目	・ 授業内試験	
第15回目	・ 第1回から13回までの授業の総括及び試験解説	
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%	予復習し授業に積極的に参加している。
レポート		
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点を理解している。（確認テスト評価）
試験	60%	合格点は本学の基準に従う。 評価方法は授業内に説明する。
発表内容（態度含む）	20%	研究の趣旨を理解し、発表内容は適合しているか。 発表を含むグループワークに積極的に参加しているか。
その他		
教科書と参考図書		
教科書：最新栄養学（実教出版）、適宜資料配布 参考書：イラスト生化学（メディカ出版）、日本標準食品成分表など		
履修上の留意点・ルール		
<ul style="list-style-type: none"> ・ 教科書を熟読すること ・ その他、本学の規則に準じる 		