

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
栄養学 Dietetics		1年	通年	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
4単位	講義	選択	(栄養士資格必修)	栄養士養成課程限定
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				
栄養士資格取得に必要な科目				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
栄養士資格取得に必要な科目				
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
吉澤史昭	非常勤講師室 (金曜日午後 のみ)	金曜 12:30~12:50		授業中に指示します
授業の概要				
栄養素の成分的特徴、体内代謝と生理的意義について基本的な事項を解説して「栄養素の代謝と機能」について学んだ後、生体は環境と遺伝的要因との関わりの中でいかに栄養を営んでいるか「栄養と生体応答」について学ぶ。また、健康問題と個々の栄養素の機能との関係を、推測の域を出ない議論も含めて随時解説する。				
授業の目標				
健康の維持と増進に深いかかわりを持っている食物に含まれる栄養素の基礎的な知識を学び、①栄養学の基礎となる栄養の基本的な概念について説明できるようにする。②各栄養素について種類と特徴、機能を説明できるようにする。③身体状況や栄養状態に応じた栄養管理の考え方を身につける。④妊娠や発育、加齢など人体の構造や機能の変化に伴う栄養状態などの変化について説明できるようにする。⑤健康増進、疾病予防に寄与する栄養素の機能等を理解し、健康への影響に関するリスク管理の基本的考え方や方法を説明できるようにする。				
授業の方法				
毎回の講義は、まず教員が黒板に講義の内容を板書し、受講生がメモをとる時間を設けた後に、板書した内容について教科書、あるいは配付資料を用いて解説を行う。講義内容に関連する話題を提供して、自分で考えることで知識を定着させるよう指導する。最後に講義内容の理解の確認のために、まとめの宿題プリントを配布し、次回の講義の最初にそのプリントを基に前回の講義の復習を行う。				
学習の成果(学習成果)				
この授業を履修し、きちんと学習すると、栄養士として最低限理解しておくべき栄養学に関する知識が身につく、以下のことができるようになる。①栄養学の基礎となる栄養素の基本的な概念について解説することができる。②各栄養素の種類や特徴、機能を理解し、解説することができる。③身体状況や栄養状態に対応した栄養管理の概要を解説することができる。④健康増進、疾病予防に寄与する栄養素の機能等を理解し、健康への関与やリスク管理の基本的な考え方や方法について解説することができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	栄養の概念(1) 栄養の定義	・ 栄養の基本概念・ 栄養素とその作用		
第2回目	栄養の概念(2) 栄養と健康・ 疾病	・ 健康と食生活・ 疾病と食生活・ 加齢と食生活		
第3回目	栄養の概念(3) 栄養学の歴史	・ 世界の歴史・ 日本の歴史		
第4回目	栄養状態の判定	・ 身体計測・ 生化学検査・ 体力検査・ 食事調査		
第5回目	栄養補給	・ 食事・ 強制栄養		
第6回目	消化と吸収と栄養素の体内動態(1)	・ 消化の場・ 消化の仕組み		
第7回目	消化と吸収と栄養素の体内動態(2)	・ 各器官における消化・ 吸収部位・ 吸収の仕組み		
第8回目	消化と吸収と栄養素の体内動態(3)	・ 吸収経路・ 糞便の形成と排便・ 消化吸収の調節		
第9回目	糖質の栄養(1)	・ 糖質の消化吸収・ 体内運搬・ 体内代謝		
第10回目	糖質の栄養(2)	・ エネルギー源としての利用・ 他の栄養素との関係		
第11回目	脂質の栄養(1)	・ 脂質とは・ 分類・ 脂肪酸・ 消化と吸収・ 体内代謝		
第12回目	脂質の栄養(2)	・ 機能と栄養学的意義・ 代謝異常と動脈硬化		

第13回目	タンパク質の栄養(1)	・タンパク質とは・タンパク質、アミノ酸の化学
第14回目	13回目までのまとめと中間試験	
第15回目	タンパク質の栄養(2)	・タンパク質、ペプチド、アミノ酸の働き
第16回目	ビタミンの栄養	・ビタミンの定義と分類・ビタミンの構造と機能
第17回目	無機質の栄養	・無機質の概要
第18回目	新生児期、乳児期の栄養	・新生児期、乳児期の特徴・新生児、乳児の栄養
第19回目	幼児期の栄養(1)	・栄養所要量と食糧構成・幼児期の食事、間食
第20回目	幼児期の栄養(2)	・食生活上の問題点・幼児期の栄養障害
第21回目	学童期の栄養(1)	・発育・栄養ケアのあり方
第22回目	学童期の栄養(2)	・栄養障害と疾病・学校給食
第23回目	妊娠期・授乳期の栄養	・栄養と疾病、疾患・栄養ケア
第24回目	思春期の栄養	・栄養と病態、疾患、生活習慣・栄養ケア
第25回目	成人期の栄養	・生活習慣病・栄養、食生活
第26回目	閉経期の栄養	・栄養と病態、疾患・栄養ケア
第27回目	高齢期の栄養(1)	・生体の加齢変化と栄養・食生活の特徴と栄養管理
第28回目	高齢期の栄養(2)	・高齢期の疾病予防・食を介したQOLの改善
第29回目	15回目から28回目までのまとめと期末試験	
第30回目	環境と栄養	・ストレスと栄養・生体リズムと栄養・無重力環境と栄養

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%	毎回の授業で、講義内容に関連する話題について討論を行うが、そこでの積極的な発言を評価する。
レポート	10%	栄養学に関連するDVD等を視聴し、その内容についてレポートを提出してもらう(後期に1回)。
調査報告書		
小テスト		
試験	70%	中間試験と期末試験を行うが、その内容については事前に予行問題を配布して通知する。
発表内容(態度含む)		
その他	10%	講義内容の理解の確認のためのプリントを宿題として配布し、次回の授業で採点する。

教科書と参考図書

教科書：「ネオエスカ 基礎栄養学」(同文書院)、「ネオエスカ 応用栄養学」(同文書院)

履修上の留意点・ルール

- ・居眠り等で授業への積極的な参加態度がみられない場合は、その回の授業を欠席扱いとする場合がある。
- ・携帯電話の使用は、メールの送受信を含めて原則禁止とする。ただし、授業内容に関係する事項を携帯電話を使ってインターネットで調べるよう指示することがある。
- ・サプリメントや特定保健用食品等を持参するよう指示することがあるが、それ以外の時の飲食は禁止する。