

| 科目名 Course Name | | 開講年次 | 開講学期 | 曜日・時限 |
|--|---|--------------------------------|---|--------------|
| 基礎栄養学 Basic Dietetics | | 1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 | (一部資格希望者必修の場合あり (フードコーディネーター、健康予 防管理士)) | なし |
| 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 | | | | |
| なし | | | | |
| 同時に履修しておくことが望まれる科目 | | | | |
| 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 |
| 野中 春奈 | 福祉棟研究室 | 火・水・木・金曜日 9:00～16:00 (授業時間を除く) | | 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 | | | | |
| 1. 栄養素の働きや食品の知識、消化・吸収・代謝の仕組みについて知識を深め活用することができるようにする。 2. 食事の必要性・重要性を認識し活用することができるようにする。 3. ライフステージ別の栄養管理と疾病について学び、疾病を予防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) | | | | |
| 食事に関する知識を深め、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学び、食生活の自己管理ができる。 2. 生化学の基礎を学修し、生活に取り入れることができる。 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 | ・ 生活時間調査による身体活動レベルの算出(演習) | | | |
| 第4回目 | ・ 炭水化物について | | | * 確認テスト① |
| 第5回目 | ・ タンパク質について | | | * 確認テスト② |
| 第6回目 | ・ 脂質について | | | * 確認テスト③ |

| | | |
|---|-----------------------------|--|
| 第7回目 | ・ビタミン・ミネラルについて | *確認テスト④ |
| 第8回目 | ・消化吸収、代謝について ・日本人の食事摂取基準 | *確認テスト⑤ |
| 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 | ・食品に関して（生産、流通、消費） | *レポート課題となるので出席すること |
| 第12回目 | ・研究発表作成(グループワーク) | |
| 第13回目 | ・研究発表作成(グループワーク) | |
| 第14回目 | ・研究発表及び評価 | |
| 第15回目 | ・第1回から14回までの授業の総括 | |
| 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% | 授業で使われる教材を準備して臨んでいる(S=90)。ディスカッションの場面で自分の意見を述べる(S=80)。授業に集中し、必要なことはきちんとノートにとる。分かりにくい点があれば積極的に質問する。 |
| レポート | 5% | 提出期限を厳守し、課題について学習の成果が見える内容であること。 (S:90-100 A:80-89 B:70-79 C:60-69 D:59-0) |
| 調査報告書 | | |
| 小テスト | 5% | 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% | 習得した基礎知識に対し正しく理解しているか確認する。 (S:90-100 A:80-89 B:70-79 C:60-69 D:59-0) |
| 発表内容(態度含む) | 20% | ①研究の趣旨を理解し、発表内容が適合している。発表を含むグループワークに積極的に参加している。(S=90) ②グループワークの課題に対し、消極的な参加の場合には評価が低い。 |
| 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 | | |