

科目名 Course Name	栄養学						
年次	1年	期別	通年	単位数	4	授業形態	講義
担当者氏名	吉澤史昭						
連絡先(質問等)	非常勤講師室(オフィスアワー:金曜日午後)						
必修/選択	選択						
関連 DP	DP1 DP2 DP5						
授業の概要と到達目標	<p><b>【目標】</b></p> <p>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。</p> <p>②各栄養素の種類や特徴、機能を解説することができる。</p> <p>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。</p> <p>④健康増進、疾病予防に寄与する栄養素の機能等を学び、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。</p> <p><b>【概要】</b></p> <p>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。</p>						
授業の方法	講義の内容を黒板に板書し、教科書、あるいは配付資料を用いて解説する。講義内容に関連する話題を提供して、その話題についてディスカッションすることで知識を定着させる。						
学習成果	Lo-1	健康の維持と増進に深いかかわりを持っている栄養素について説明できる。					
	Lo-2						
	Lo-3	自分の考えを表現することができる。					
	Lo-4						
課題に対するフィードバック	授業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宿題プリントの内容について解説し、復習することで前回の授業の理解度を学生と共に確認する。						
教科書/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)						
履修上の留意点やルール等	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●携帯電話の使用は原則禁止とするが、授業内容に関係する事項について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。</li> <li>●事前・事後学習に費やすべき時間の目安は各回 180 分とする。</li> </ul>						
担当教員の実務経験							

成績評価の方法と基準					
評価の領域	評価基準	学習成果の割合			
		L01	L02	L03	L04
授業参加態度	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。	10			
レポート/作品	第 25 回目に視聴する DVD の内容をしっかり理解できていて、またそれに対する自分の意見がきちんと述べられていること。			20	

佐野日本大学短期大学 2020 年度シラバス

<b>発表</b>				
<b>小テスト</b>				
<b>試験</b>	100 点満点のテストを 2 回行ない(中間試験と期末試験)、その平均得点に 0.7 を乗じた点数を最終的な得点とする。	70		
<b>その他</b>				
<b>合 計</b>		80		20

回数		授業計画
1	授業内容	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、体構成と栄養素、食品と機能、栄養と健康、疾病と栄養)
	事前・事後学習	教科書の(栄養の定義)の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
2	授業内容	栄養の概念(2) 栄養と健康 (健康と食生活、疾病と食生活、加齢と食生活、摂食行動、生活リズムと食生活)
	事前・事後学習	教科書の(栄養と健康)の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
3	授業内容	栄養の概念(3) 栄養学の歴史 (世界の歴史、日本の歴史)
	事前・事後学習	教科書の(栄養学の歴史)の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
4	授業内容	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)
	事前・事後学習	教科書の(消化の場、消化の仕組み)の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
5	授業内容	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)
	事前・事後学習	教科書の(各器官における消化、吸収部位、吸収の仕組み)の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
6	授業内容	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)
	事前・事後学習	教科書の(吸収経路、糞便の形成と排便、消化吸収の調節)の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
7	授業内容	糖質の栄養(1) (糖質の消化吸収、体内運搬・体内代謝)
	事前・事後学習	教科書の(糖質の消化吸収、体内運搬・体内代謝)の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
8	授業内容	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)
	事前・事後学習	教科書の(エネルギー源としての利用、他の栄養素との関係)の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
9	授業内容	脂質の栄養(1) (脂質とは、脂質の分類、脂肪酸、消化と吸収、体内代謝)
	事前・事後学習	教科書の(脂質とは、脂質の分類、脂肪酸、消化と吸収、体内代謝)の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
10	授業内容	脂質の栄養(2) (脂質の機能と栄養学的意義、代謝異常と動脈硬化)
	事前・事後学習	教科書の(脂質の機能と栄養学的意義、代謝異常と動脈硬化)の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
11	授業内容	脂質の栄養(3) (多価不飽和脂肪酸と生理活性物質およびその機能、脂質食事摂取基準、最近注目される脂質)
	事前・事後学習	教科書の(多価不飽和脂肪酸と生理活性物質およびその機能、脂質食事摂取基準、最近注目される脂質)の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
12	授業内容	タンパク質の栄養(1) (タンパク質とは、タンパク質およびアミノ酸の化学)
	事前・事後学習	教科書の(タンパク質とは、タンパク質およびアミノ酸の化学)の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
13	授業内容	タンパク質の栄養(2) (タンパク質の消化・吸収、タンパク質・アミノ酸の代謝)
	事前・事後学習	教科書の(タンパク質の消化・吸収、タンパク質・アミノ酸の代謝)の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
14	授業内容	タンパク質の栄養(3) (タンパク質・ペプチド・アミノ酸の働き、タンパク質の栄養価)
	事前・事後学習	教科書の(タンパク質・ペプチド・アミノ酸の働き、タンパク質の栄養価)の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
15	授業内容	14 回目までのまとめと中間試験
	事前・事後学習	1 回目から 14 回目までの宿題プリントをやり直してみる。試験の予想問題を解く。
16	授業内容	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)
	事前・事後学習	教科書の(ビタミンの栄養)の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。

17	<b>授業内容</b>	無機質の栄養（無機質の概要）
	<b>事前・事後学習</b>	教科書の（無機質の栄養）の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
18	<b>授業内容</b>	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）
	<b>事前・事後学習</b>	教科書の（新生児期、乳児期の栄養）の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
19	<b>授業内容</b>	幼児期の栄養(1)（食事摂取基準と食糧構成、幼児期の食事・間食）
	<b>事前・事後学習</b>	教科書の（食事摂取基準と食糧構成、幼児期の食事・間食）の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
20	<b>授業内容</b>	幼児期の栄養(2)（食生活上の問題点、幼児期の栄養障害）
	<b>事前・事後学習</b>	教科書の（食生活上の問題点、幼児期の栄養障害）の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
21	<b>授業内容</b>	学童期の栄養(1)（発育、栄養アセスメント、栄養ケアのあり方）
	<b>事前・事後学習</b>	教科書の（発育、栄養アセスメント、栄養ケアのあり方）の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
22	<b>授業内容</b>	学童期の栄養(2)（栄養障害と疾病、学校給食）
	<b>事前・事後学習</b>	教科書の（栄養障害と疾病、学校給食）の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
23	<b>授業内容</b>	思春期の栄養（成長と発達、栄養アセスメント、栄養と病態・疾患・生活習慣、栄養ケアのあり方）
	<b>事前・事後学習</b>	教科書の（思春期の栄養）の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
24	<b>授業内容</b>	成人期の栄養（生活習慣病、成人期の栄養・食生活） （DVD を視聴する。）
	<b>事前・事後学習</b>	DVD の内容についてレポートを書き第 25 回目の授業日に提出。
25	<b>授業内容</b>	妊娠期・授乳期の栄養（栄養と疾病・疾患、栄養ケア）
	<b>事前・事後学習</b>	教科書の（妊娠期・授乳期の栄養）の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
26	<b>授業内容</b>	閉経期の栄養（栄養アセスメント、栄養と病態・疾患、栄養ケア）
	<b>事前・事後学習</b>	教科書の（閉経期の栄養）の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
27	<b>授業内容</b>	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）
	<b>事前・事後学習</b>	教科書の（生体の加齢変化と栄養、食生活の特徴と栄養管理）の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
28	<b>授業内容</b>	高齢期の栄養(2)（高齢期の疾病予防、食を介した QOL の改善）
	<b>事前・事後学習</b>	教科書の（高齢期の疾病予防、食を介した QOL の改善）の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
29	<b>授業内容</b>	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）
	<b>事前・事後学習</b>	教科書の（環境と栄養）の部分を予め読んでおく。宿題プリントをやる。
30	<b>授業内容</b>	16 回目から 29 回目までのまとめと期末試験に向けての準備について
	<b>事前・事後学習</b>	16 回目から 29 回目までの宿題プリントをやり直してみる。試験の予想問題を解く。