

栄養学(食品学を含む)

科目ナンバリング EAH-101
選択 2単位

横田 由香里

1. 授業の概要(ねらい)

本授業では、講義形式にて、栄養素の消化、吸収、生体内での機能(生理・生化学)、また食品に含まれる栄養的特徴、疾病予防や健康増進のための適正な食生活、および食品の栄養的な特性や食品加工、栄養成分表示制度について学びます。また課題やグループワーク形式の授業にて、これらの知識を食品や食事に展開し、実際の食品や料理で確認したり、食事の記録や評価をしながら、知識の定着を図ります。

2. 授業の到達目標

健康運動指導士、養護教諭に必要な栄養の知識を有する

- ①栄養素の消化・吸収・生理機能について説明できる
- ②疾病予防や健康増進のための食生活の知識を有し、適切に食事に展開できる
- ③食品の栄養的な特性や食品加工、栄養成分表示の知識を有し、適切な食品選択ができる

3. 成績評価の方法および基準

授業内課題40%

試験60%

4. 教科書・参考文献

教科書

吉田企世子、松田早苗監修 『からだにいいあたらしい栄養学』 高橋書店

5. 準備学修の内容

栄養情報の読み方や食事バランスの確認、疾病時の栄養補給、お弁当の作成など提示された課題に従い予習・復習を行うこと

6. その他履修上の注意事項

自分の食生活に興味をもち、学んだことを自身の食生活に活かしてください

授業態度で注意を受けた場合や正当な理由のない欠席、遅刻、早退は減点対象になりますので注意してください

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション
- 【第2回】 炭水化物の特徴と働きについて学ぶ
- 【第3回】 脂質の特徴と働きについて学ぶ
- 【第4回】 たんぱく質の特徴と働きについて学ぶ
- 【第5回】 ミネラルの特徴と働きについて学ぶ
- 【第6回】 ビタミンの特徴と働きについて学ぶ
- 【第7回】 五大栄養素についてまとめ 理解度を確認する
- 【第8回】 自分の食事を評価する①基礎代謝量と活動量について学ぶ
- 【第9回】 自分の食事を評価する②栄養バランスについて学ぶ
- 【第10回】 食品の種類と特徴 ①栄養成分表示のルールについて学ぶ
- 【第11回】 食品の種類と特徴 ②栄養補助食品や食品の安全性について学ぶ
- 【第12回】 健康増進のための食事について学ぶ
- 【第13回】 栄養バランスの良いお弁当づくり①計画する
エネルギー量や健康状態、食品の購入から調理まで栄養学の知識を活かして計画する
- 【第14回】 まとめ 理解度を確認する
- 【第15回】 栄養バランスの良いお弁当づくり②発表する
実際に調理から喫食してもらうまで体験したふりかえりを行う