

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。また課題やワークシートにて、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50%

試験50%

4. 教科書・参考文献

教科書

吉田企世子、松田早苗監修 『正しい知識で健康をつくるあたらしい栄養学』 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

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】 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
- 【第15回】 まとめ 理解度を確認する