

栄養と健康2

科目ナンバー 0C142
総合基礎 選択 2単位

藤生 恵子

1. 授業の概要(ねらい)

健康・安全志向の高まりとともに「食生活」への関心も深まっています。「栄養」を実現する「食生活」についていろいろな方向から学び、実践する力を養います。「栄養と健康2」では、栄養学の基礎、食品学、ライフステージ別の栄養、臨床栄養学、サプリメントなど現代社会の食、環境面から見た食生活などを学ことで、生命、食料、環境問題など社会における様々な課題を認識します。さらに自らが実践できる解決の糸口を探ります。毎回、理解度確認テスト・レポートを実施して、次回以降にフィードバックします。この授業では、学位授与の方針(ディプロマポリシー)DP2と3に関する知識、技能、態度を習得します。

2. 授業の到達目標

学生は、食品学、ライフステージ別や疾病時の栄養学について説明できる。(知識・理解)
学生は、社会生活に活用できる知識と実践できる力として身につけて、栄養と健康を実現できる。(技能)

3. 成績評価の方法および基準

目標達成のための栄養学と食生活の基礎知識の習得度などを評価するため、定期試験を行い理解度確認テスト・レポートの提出を求めます。
成績は、定期試験70%、理解度確認・レポート等30%により評価します。
試験内容、結果についての質問等は、電話等で対応します。

4. 教科書・参考文献

教科書
吉田勉監修 『私たちの食と健康』 三共出版

5. 準備学修の内容

パワーポイントを使用して授業を行います。
授業終了後、web上で確認できます。
多肢にわたる内容になるので、ノートの整理をしてから授業に臨むと、さらに理解が深まると思います。
概ね、予習1時間、復習1時間を見込んでいます。

6. その他履修上の注意事項

7. 授業内容

- 【第1回】 栄養学の基礎知識1 栄養素
- 【第2回】 栄養学の基礎知識2 体内動態
- 【第3回】 やさしい食品学1 植物性食品(1)(穀類、野菜類)
- 【第4回】 やさしい食品学2 植物性食品(2)(豆類、果実類、他)
- 【第5回】 やさしい食品学3 動物性食品・その他の食品
- 【第6回】 ライフステージと栄養1 乳児期・幼児期・学童期
- 【第7回】 ライフステージと栄養2 成人期・妊娠期・授乳期
- 【第8回】 ライフステージと栄養3 更年期・高齢期
- 【第9回】 やさしい臨床栄養学1 循環器疾患、消化器疾患、
- 【第10回】 やさしい臨床栄養学2 糖尿病、脂質代謝異常、
- 【第11回】 やさしい臨床栄養学3 貧血、癌など
- 【第12回】 ライフスタイルと栄養・アスリートの栄養学
- 【第13回】 環境面から見た食生活
- 【第14回】 気になる栄養情報
- 【第15回】 試験、まとめ