

科目名	栄養学 1						年度	2026	
英語科目名	Dietetics 1						学期	前期	
学科・学年	柔道整復科 1年次	必/選	必	時間数	15	単位数	1	種別※	講義
担当教員	和田美都里	教員の実務経験		無	実務経験の職種		管理栄養士		

**【科目の目的】**

日常的に摂取する食品とヒトの健康を考えた学問を修めることで柔道整復師として国民の健康と福祉に寄与することを目的とする。

**【科目の概要】**

生涯を通じた健康的な食生活の送り方や生活習慣病予防のための栄養摂取について学びます。

**【到達目標】**

栄養素を体内に取り入れる機構や取り入れた栄養素を分解・再構成しエネルギーや物質を生成する過程、栄養が人の健康の維持・増進に果たす役割など食・栄養・健康の関係を理解する。また、人体の構造や機能の変化に応じた身体・栄養状態の特徴を配慮しての健康の保持・増進、疾患の予防・改善、適切な食生活の在り方や正しい生活習慣の指導など、生活の質の向上に貢献できるレベルを到達目標とする。

**【授業の注意点】**

医療人としてのキャリア形成の観点から、授業中の私語や受講態度などには厳しく対応する。理由のない遅刻や欠席は認めない。授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求める。また、授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができない。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力
到達目標 A	エネルギー代謝について完全に理解している。	エネルギー代謝について大体理解している	エネルギー代謝について部分的に理解している。	エネルギー代謝についての理解がやや不足している。	エネルギー代謝について理解していない。
到達目標 B	食事バランスについて完全に理解している。	食事バランスについて大体理解している	食事バランスについて部分的に理解している。	食事バランスについての理解がやや不足している。	食事バランスについて理解していない。
到達目標 C	糖質について完全に理解している。	糖質について大体理解している	糖質について部分的に理解している。	糖質についての理解がやや不足している。	糖質について理解していない。
到達目標 D	脂質について完全に理解している。	脂質について大体理解している	脂質について部分的に理解している。	脂質についての理解がやや不足している。	脂質について理解していない。
到達目標 E	水分について完全に理解している。	水分について大体理解している	水分について部分的に理解している。	水分についての理解がやや不足している。	水分について理解していない。

**【教科書】**

毎回、テーマに沿ったプリントを配布する。

**【参考資料】**

**【成績の評価方法・評価基準】**

試験と課題を総合的に評価する。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		栄養学 1			年度	2026
英語表記		Dietetics 1			学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	栄養学とは1	栄養学を学ぶ意義1	1 栄養学とは	栄養学とは何かを理解している。	3	
			2 国民健康・栄養調査について	栄養摂取状況について理解している。		
			3 健康寿命と平均寿命について	健康寿命と平均寿命について理解している		
2	栄養学とは2	栄養学を学ぶ意義2	1 栄養と栄養素について	食品が体の中で栄養になるプロセスについて理解している。	3	
			2 食べ物の働きについて	食べ物の栄養素の働きについて理解している。		
			3 朝食の必要性について	朝食の必要性について理解している。		
3	エネルギー代謝1	消費エネルギーとは。	1 基礎代謝について	基礎代謝について理解している。	3	
			2 食事誘発性産生について	食事誘発性産生について理解している。		
			3 生活活動代謝について	生活活動代謝について理解している。		
4	エネルギー代謝2	摂取エネルギーとは。	1 BMIについて	BMIの計算方法について理解している。	3	
			2 標準体重について	標準体重の計算方法について理解している。		
			3 エネルギー必要量について	エネルギー必要量について理解している。		
5	食事バランス1	食事バランスガイドとは。	1 食生活指針について	食生活指針について理解している。	3	
			2 食事バランスガイドとは	食事バランスガイドについて理解している		
			3 日本の自給率について	日本の自給率について理解している。		
6	食事バランス2	バランスの良い献立作成について。	1 栄養バランスの良い食事とは1	食事バランスガイドを利用した栄養バランスの良い食事について理解している。	3	
			2 栄養バランスの良い食事とは2	お弁当を利用した栄養バランスの良い食事を理解している。		
			3 1日の食事配分について	活動に応じた1回のエネルギー量を理解している。		
7	栄養素の機能	5大栄養素・エネルギー産生栄養素バランスについて。	1 摂取について	栄養の偏らない食事の大切さについて理解している。	3	
			2 5大栄養素について	5大栄養素について理解している。		
			3 エネルギー産生栄養素バランスについて	エネルギー産生栄養素バランスについて理解している。		
8	振り返り	前期1回～7回の講義の振り返り。	1 栄養・栄養素	5大栄養素の働きを知り、栄養摂取の大切さを理解している。	3	
			2 エネルギー代謝	消費・摂取エネルギーについて理解している。		
			3 栄養バランスの良い食事	食事バランスガイドについて理解している。		
9	栄養素の機能1	糖質1について。	1 糖質について	炭水化物の分類について知り、糖質の役割を理解している。	3	
			2 代謝について	解糖系、クエン酸回路（TCA回路）、電子伝達系について理解している。		
			3 摂取について	欠乏症、効率の良い摂取方法について理解している。		
10	栄養素の機能2	糖質2について。	1 糖尿病について	糖尿病判断基準について理解している。	3	
			2 糖尿病の食事・運動について	食事時・運動時の注意点について理解している。		
			3 糖尿病の合併症について	糖尿病の合併症について理解している。		
11	栄養素の機能3	脂質1について。	1 脂質について	脂質の分類について知り、脂質の役割について理解している。	3	
			2 胆汁酸の役割について	腸肝循環について理解している。		
			3 摂取について	過剰症、及び予防について理解している。		
12	栄養素の機能4	脂質2について。	1 脂肪酸について1	飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸について理解している。	3	
			2 脂肪酸について2	トランス脂肪酸について理解している。		
			3 トクホの油について	中鎖脂肪酸・植物ステロールについて理解している。		
13	栄養素の機能5	水分について。	1 体内の水分について	体内の水分の内訳について理解している。	3	
			2 脱水について	体液と筋肉量の関係、脱水時の対処法について理解している。		
			3 摂取について	通常・運動時の水分量、回数、水分の種類について理解している。		
14	振り返り	前期9回～13回の講義の振り返り。	1 糖質について	体の中での役割、糖代謝による病気、及び予防について理解している。	3	
			2 脂質について	体の中での役割、脂質代謝による病気、及び予防について理解している。		
			3 水分について	1日の水分の摂り方、脱水時の対処法を理解している。		
15	栄養学1のまとめ	前期全体の振り返り。	1 栄養素について	栄養素の役割について知り、栄養バランスの良い食事をすることの大切さを理解している。	3	
			2 栄養素の機能と病気の関係	糖・脂質代謝による病気と予防について理解している。		
			3 栄養素の摂取方法	体に及ぼす影響について知り、適量摂取の大切さを理解している。		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等