

科目名	栄養学 2						年度	2026	
英語科目名	Dietetics 2						学期	後期	
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	たんぱく質について完全に理解している。	たんぱく質について大理解している	たんぱく質について部分的に理解している。	たんぱく質についての理解がやや不足している。	たんぱく質について理解していない。
到達目標 B	ビタミンについて完全に理解している。	ビタミンについて大理解している	ビタミンについて部分的に理解している。	ビタミンについての理解がやや不足している。	ビタミンについて理解していない。
到達目標 C	ミネラルについて完全に理解している。	ミネラルについて大理解している	ミネラルについて部分的に理解している。	ミネラルについての理解がやや不足している。	ミネラルについて理解していない。
到達目標 D	食物繊維について完全に理解している。	食物繊維について大理解している	食物繊維について部分的に理解している。	食物繊維についての理解がやや不足している。	食物繊維について理解していない。
到達目標 E	口腔機能について完全に理解している。	口腔機能について大理解している	口腔機能について部分的に理解している。	口腔機能についての理解がやや不足している。	口腔機能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2			年度	2026
英語表記		Dietetics 2			学期	後期
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	栄養素の機能1	たんぱく質1について。	1 構造について	機能たんぱく質、構造たんぱく質について理解している。	3	
			2 役割について	エネルギーになることについて理解する。		
			3 アミノ酸について	必須アミノ酸について理解している。		
2	栄養素の機能2	たんぱく質2について。	1 代謝について	動平衡、消化と吸収について理解している。	3	
			2 良質たんぱく質について	アミノ酸スコアによる栄養価の評価について理解している。		
			3 摂取について	1日分の目安を理解している。		
3	栄養素の機能3	ビタミン1について。	1 野菜について	野菜の分類、摂取状況、摂取目標量について理解している。	3	
			2 果物について	果物の摂取状況、摂取目標量について理解している。		
			3 分類について	水溶性ビタミン・脂溶性ビタミンについて理解している。		
4	栄養素の機能4	ビタミン2について。	1 各ビタミンについて1	働きについて理解している	3	
			2 各ビタミンについて2	多く含まれる食品、摂取の注意点について理解している		
			3 各ビタミンについて3	欠乏症・過剰症、及び予防について理解している。		
5	栄養素の機能5	ミネラル (ナトリウム1) について。	1 ミネラルの分類について	ミネラルの分類について理解している。	3	
			2 役割について	ナトリウムカリウムポンプについて理解している。		
			3 摂取について	摂取状況、摂取目標量について理解している。		
6	栄養素の機能6	ミネラル (ナトリウム2) について。	1 病気との関係について	高血圧、慢性腎臓病について理解している。	3	
			2 高血圧との関係について1	減塩方法について理解している。		
			3 高血圧との関係について2	降圧について理解している。		
7	栄養素の機能7	食物繊維について。	1 分類について	水溶性食物繊維、不溶性食物繊維について理解している。	3	
			2 摂取について1	摂取状況、摂取目標量について理解している。		
			3 摂取について2	欠乏症、及び予防について理解している。		
8	振り返り	後期1回～7回の講義の振り返り。	1 たんぱく質について	体の中での役割、過剰・欠乏による病気、及び予防について理解している。	3	
			2 ビタミンについて	体の中での役割、過剰・欠乏による病気、及び予防について理解している。		
			3 ナトリウムについて	体の中での役割、過剰・欠乏による病気、及び予防について理解している。		
9	栄養素の機能8	ミネラル (カルシウム1) について。	1 カルシウムについて	体内分布、生理作用について理解している。	3	
			2 代謝について	骨のリモデリングについて理解している。		
			3 摂取について1	摂取状況、摂取目標量について理解している。		
10	栄養素の機能9	ミネラル (カルシウム2) について。	1 摂取について2	欠乏症、過剰症及び予防について理解している。	3	
			2 摂取について3	消化・吸収を知り、効率の良い摂取方法を理解している。		
			3 骨との関係について	骨粗鬆症について理解している。		
11	栄養素の機能10	ミネラル (鉄) について。	1 分類について	貯蔵鉄、機能鉄について理解している。	3	
			2 代謝について	鉄の代謝について理解している。		
			3 摂取について	欠乏症・過剰症を知り、摂取量、摂取方法について理解している。		
12	ライフステージに合わせた栄養1	口腔機能について。	1 口の構造について	嚥嚥について理解している。	3	
			2 咀嚼について	咀嚼による栄養状況を理解している。		
			3 唾液について	唾液の役割を知り、唾液腺マッサージを理解している。		
13	ライフステージに合わせた栄養2	年代に合わせたギアチェンジ	1 年代に合わせたギアチェンジについて	年代ごとの体と食の関係を知り、予防を理解している。	3	
			2 介護が必要となる要因	生活習慣病、運動器の機能低下が原因であることを理解している。		
			3 ロコモ・フレイル・サルコペニアについて	それぞれについて知り、予防を理解している。		
14	振り返り	後期9回～13回までの講義の振り返り。	1 カルシウムについて	体の中での役割、欠乏症、過剰症、及び予防について理解している。	3	
			2 鉄について	体の中での役割、欠乏症、過剰症、及び予防について理解している。		
			3 ライフステージに合わせた食生活について	年代に合わせた食生活を理解している。		
15	栄養学2のまとめ	栄養学2全体を通しての振り返り。	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事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	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