

科目名	栄養学							年度	2026
英語科目名	Dietetics							学期	後期
学科・学年	医療事務科 2年次	必/選	選	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	菱山 敦子	教員の実務経験		有	実務経験の職種		栄養士		
<b>【科目の目的】</b> 食品の持つ栄養素やその働きについて学び、私たちが成長し、健康に生活していくために、どのような栄養素が必要で、その栄養素はどのような食品から摂取したら良いのか理解し、普段の生活の食事についての知識を知り、健康を維持することを目的とする。									
<b>【科目の概要】</b> 人間の体が機能するのは、休むことなく血液が栄養分と酸素を送りとどけているためである。栄養の過不足がないかを知り、健康を保てるような知識を身に着ける。									
<b>【到達目標】</b> A. 身近な食品の栄養素が何か理解している。 B. 食事と栄養の関連性を理解している。 C. 健康の維持と食事の関連性を認識している。 D. 自分の必要エネルギーを計算し、必要量を認識する。 E. 適切な食事計画と実践ができる。									
<b>【授業の注意点】</b> 理由のない遅刻や欠席は認めない。授業の妨げになるような行為は慎む（長時間の睡眠、離席、無駄話）また、授業時数の4分の3以上出席しない者は試験を受験することができない。授業の進捗状況により、内容が前後する場合がある。課題提出は翌週を締め切りとする。									
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	食品に含まれる栄養素と効果が説明できる	食品の栄養素が書き出せる	含まれる三大栄養素だけわかる	含まれる栄養素がひとつは見当がつく	含まれる栄養素の見当がつかない				
到達目標 B	学習した栄養素がどのような働きをするか説明できる	学習した栄養素の3分の2は、働きについて説明できる	学習した栄養素の3分の1は、働きについて説明できる	学習した栄養素のうち3大栄養素のみ説明できる	学習した栄養素の働きが理解できていない				
到達目標 C	疾患について、栄養の関係を理解し、食事の改善を提案できる	疾患について、栄養と体の働きが説明できる。	疾患と栄養の関係のみ言える	疾患のみ言える	疾患と栄養の関連が見いだせない。				
到達目標 D	計算式の意味を理解し必要摂取熱量を計算できる	基礎代謝までは算出できる	基礎代謝、係数は思い出せないが見れば算出できる	BMIの算出ができる	自分の身長、体重を把握していない				
到達目標 E	食事サンプルから選んで1日の適切な献立を構成できる	食事サンプルから選ぶが、熱量のみ充足し他の栄養素の過不足が目立つ	食事サンプルから選ぶが、熱量も他の栄養素とも過不足が目立つ	模範例と同じ献立ならたてられる	まったくアイデアがない				
<b>【教科書】</b> 『食材と栄養素の話』（日本文芸社）									
<b>【参考資料】</b> プリント									
<b>【成績の評価方法・評価基準】</b> 筆記試験日（11/24）筆記試験（50%）課題・小テスト（40%）授業への参加意欲や貢献度（10%）含めて総合的に評価する。出席率が満たない場合は規定に従い試験に参加できないものとする。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		栄養学			年度	2026
英語表記		Dietetics			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	食事と栄養	栄養素の種類	1 食品の種類	身近な食品を知る	2	
			2 栄養素の種類	栄養素の名前を覚える		
			3 栄養学の活用	この学習をの活用方法を理解する		
2	3 大栄養素	3 大栄養素の重要性	1 炭水化物	炭水化物の種類と働きを理解する	2	
			2 たんぱく質	たんぱく質の働きを理解する		
			3 脂質	脂質の種類と働きを理解する		
3	エネルギー代謝	エネルギー代謝の算出	1 基礎代謝	基礎代謝を理解し計算ができる	1	
			2 身体活動レベル	身体活動レベルを理解する		
			3 BMIの算出	BMIを計算できる		
4	ミネラル ビタミン	ビタミン、ミネラル の働きを理解する	1 ビタミンと食べ物	ビタミンの働きと含む食品を理解する	2	
			2 ミネラルと食べ物	ミネラルの働きと含む食品を理解する		
			3 調理法の違い	調理法による栄養価の変化を理解する		
5	消化と吸収	消化吸収に関する 臓器とホルモン	1 消化器官について	各器官の働きを理解する	2	
			2 血糖値について	血糖値コントロールを理解する		
			3 ストレスについて	ストレスの影響を理解する		
6	食事と健康	食の歴史と問題点	1 不調と食事	不調のときの食事の知識を得る	2	
			2 パフォーマンス向上と食事	食事でパフォーマンスを上げることができる		
			3 時間栄養学	食事時間と栄養効果の関連を知る		
7	食事計画	考えて食事をとることの 重要性	1 PFCバランス	PFCバランスを理解する	1	
			2 献立の見直し	不適当な献立を適正なものに直すことができる		
			3 何をどれだけ食べる	自分の食事を適正化できる		
8	試験	授業の内容が	1 試験	試験	1	
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

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