

科目名	栄養学						年度	2026	
英語科目名	Dietetics						学期	後期	
学科・学年	鍼灸科・1学年	必/選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	青木博	教員の実務経験		有	実務経験の職種		管理栄養士		
【科目の目的】									
ヒトが生きていくためには、「栄養素」が必要である。普段食べている食品に含まれている栄養素は体の中に入り、どのように消化・吸収・代謝されるかを系統的に学ぶことにより、健康寿命の延伸、疾病の発症予防や重症化予防につながる。本科目ではその知識や実践的な栄養素の摂取などを学びます。									
【科目の概要】									
本科目の栄養学では、栄養の概念およびその意義について解説します。さらに五大栄養素の消化・吸収・代謝と栄養学的機能について学ぶことにより、健康の保持・増進、疾病の予防・治療における栄養の役割について、ライフステージ別と栄養素の摂取するポイントなどを学びます。									
【到達目標】									
A. 栄養とは何か、栄養素とは何か、その意義について理解する。 B. 五大大栄養素の役割や代謝とその生理的意義を理解する。 C. 健康の保持・増進、疾病の予防・治療における栄養の役割を理解する。 D. ライフステージ別と栄養素の摂取するポイントなどを理解する。 E. 生活習慣病の栄養療法（食事療法）を理解する。									
【授業の注意点】									
事前学習では、該当する範囲の教科書を読んでおくこと。									
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	栄養と栄養素の関係を深く理解し、その知識を活かすことができる	栄養と栄養素の関係性を理解している	栄養と栄養素の関係性が重要だと認識している	栄養と栄養素の関係を理解していない	栄養と栄養素の関係が自分にはないと考えている				
到達目標B	五大大栄養素の役割や代謝を深く理解し、その知識を活かすことができる	五大大栄養素の役割や代謝を理解している	五大大栄養素の役割や代謝を認識している	五大大栄養素の役割や代謝の重要性を理解していない	五大大栄養素の役割や代謝は自分には関係がないと考えている				
到達目標C	栄養の役割を深く理解し、健康の保持・増進、疾病の予防などに活かすことができる	栄養の役割を学び、健康の保持・増進、疾病の予防などを理解している	栄養の役割と健康の保持・増進、疾病の予防などの関連性を認識している	栄養の役割と健康の保持・増進、疾病の予防などの関連性を理解していない	栄養の役割と健康の保持・増進、疾病の予防などの関連性は、自分には関係がないと考えている				
到達目標D	ライフステージ別と栄養素の摂取するポイントなどを深く理解し、その知識を活かすことができる	ライフステージ別と栄養素の摂取するポイントなどを理解している	ライフステージ別と栄養素の摂取するポイントなどの関連性を認識している	ライフステージ別と栄養素の摂取するポイントなどの関連性を理解していない	ライフステージ別と栄養素の摂取するポイントなどの関連性は、自分には関係がないと考えている				
到達目標E	生活習慣病の栄養療法（食事療法）を深く理解し、その知識を活かすことができる	生活習慣病の栄養療法（食事療法）を理解している	生活習慣病と栄養療法（食事療法）の関連性を認識している	生活習慣病と栄養療法（食事療法）の関連性を理解していない	生活習慣病と栄養療法（食事療法）の関連性は、自分には関係がないと考えている				
【教科書】									
新・栄養の教科書／新星出版									
【参考資料】									
特になし。									
【成績の評価方法・評価基準】									
学期末に行う定期試験で評価する。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		栄 養 学			年度	2026
英語表記		Nutrition Science			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	身体と健康の基本 1	栄養学の基本を学ぶ	1 ヘルシーって何？	「ヘルシー」の意味を理解している	3	
			2 栄養と栄養素	栄養と栄養素の違いを理解している		
			3 栄養と体	栄養と体の関係性を理解している		
2	身体と健康の基本 2	栄養素を効率良く摂取するポイントを学ぶ	1 食品群について	食品群を理解している	1	
			2 食品成分表	食品成分表の内容を理解している		
			3 食事摂取基準	食事摂取基準の内容を理解している		
3	エネルギー代謝	エネルギー代謝を学ぶ	1 アトウォーター係数	アトウォーター係数を理解している	3	
			2 基礎代謝	基礎代謝を理解している		
			3 推定エネルギー必要量	推定エネルギー必要量を理解している		
4	食に関する施策	国が定める食に関する施策を学ぶ	1 食事バランスガイド	食事バランスガイドを理解している	1	
			2 食生活指針	食生活指針を理解している		
			3 特定原材料	特定原材料8品目を理解している		
5	栄養素の基本 1	炭水化物の働きとその種類を学ぶ	1 単糖類、二糖類	単糖類、二糖類の種類と働きを理解している	3	
			2 少糖類、多糖類	少糖類、多糖類の種類と働きを理解している		
			3 食物繊維	食物繊維の種類と働きを理解している		
6	栄養素の基本 2	脂質の働きとその種類を学ぶ	1 脂質とは	脂質の種類と働きを理解している	3	
			2 脂肪酸	脂肪酸の種類と働きを理解している		
			3 コレステロール	コレステロールの働きを理解している		
7	栄養素の基本 3	たんぱく質の働きとその種類を学ぶ	1 たんぱく質とは	たんぱく質の種類と働きを理解している	1	
			2 アミノ酸	ヒトに必要なアミノ酸を理解している		
			3 酵素	酵素の種類と働きを理解している		
8	栄養素の基本 4	ビタミンの働きとその種類を学ぶ	1 ビタミンとは	ビタミンとは何かを理解している	3	
			2 脂溶性ビタミン	脂溶性ビタミンの種類と働きを理解している		
			3 水溶性ビタミン	水溶性ビタミンの種類と働きを理解している		
9	栄養素の基本 5	ミネラルの働きとその種類を学ぶ	1 ミネラルとは	ミネラルとは何かを理解している	1	
			2 多量ミネラル	多量ミネラルの種類と働きを理解している		
			3 微量ミネラル	微量ミネラルの種類と働きを理解している		
10	ライフステージと栄養 1	妊娠期から授乳期の栄養のポイントを学ぶ	1 妊娠前半	妊娠前半の食事での注意点を理解している	3	
			2 妊娠後半	妊娠後半の食事での注意点を理解している		
			3 授乳期	授乳期の食事での注意点を理解している		
11	ライフステージと栄養 2	乳幼児期から思春期の栄養のポイントを学ぶ	1 乳児期	乳児期の食事での注意点を理解している	1	
			2 幼児期	幼児期の食事での注意点を理解している		
			3 学童期・思春期	学童期・思春期の食事での注意点を理解している		
12	ライフステージと栄養 3	青年期から高齢期の栄養のポイントを学ぶ	1 青壮年期	青壮年期の食事での注意点を理解している	1	
			2 中年期	中年期の食事での注意点を理解している		
			3 高齢期	高齢期の食事での注意点を理解している		
13	病気と栄養 1	生活習慣病の栄養素のポイントを学ぶ	1 高血圧症	高血圧症の食事療法を理解している	3	
			2 糖尿病	糖尿病の食事療法を理解している		
			3 脂質異常症	脂質異常症の食事療法を理解している		
14	病気と栄養 2	生活習慣病の栄養素のポイントを学ぶ	1 高尿酸血症・痛風	高尿酸血症・痛風の食事療法を理解している	1	
			2 貧血	貧血の食事療法を理解している		
			3 腎臓病	腎臓病の食事療法を理解している		
15	本試験の解答解説	試験問題の正答を知り、	1 本試験の解答解説		3	

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