

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
柔道整復科											
栄養学 1											
対象	1 年次	開講期	前期	区分	必	種別	講義	時間数	15	単位	1
担当教員	和田 美都里			実務経験	無	職種					
授業概要											
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。											
授業方法											
栄養と健康との関わり、食品に含有される栄養成分・非栄養成分が生体に与える影響を理解し、様々な年齢層の人々を対象に、健康の保持・増進と生活習慣病の予防・改善などに貢献できるレベルに到達することを目指す。											
成績評価方法											
試験と課題を総合的に評価する。											
履修上の注意											
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。											
教科書教材											
毎回、テーマに則ったプリントを配布する。											
回数	授業計画										
第 1 回	自分を知る1 自分の栄養状態を理解する。										
第 2 回	自分を知る2 食べ物の働きについて、朝食の必要性について理解する。										
第 3 回	自分を知る3 メタボ健診について理解する。										

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
柔道整復科	
栄養学 1	
第 4 回	エネルギー代謝1 消費エネルギーについて理解する。
第 5 回	エネルギー代謝2 摂取エネルギーについて理解する。
第 6 回	食事バランス1 バランスを考慮した食事メニューを作成する。
第 7 回	食事バランス2 バランスを考慮したお弁当メニューを作成する。
第 8 回	振り返り (1) 1回～7回までの振り返り
第 9 回	消化 ドライマウス、唾液の必要性について理解する。
第 1 0 回	栄養1 五大栄養素について理解する。
第 1 1 回	栄養2 水分について理解する。
第 1 2 回	栄養3 フィトケミカル、食物繊維について理解する。
第 1 3 回	栄養4 低栄養について理解する。
第 1 4 回	振り返り (2) 9回～13回までの振り返り
第 1 5 回	栄養学1のまとめ 栄養学1全体を通しての振り返り