

対象	1年次	開講期	後期	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	栄養素1 質代謝について理解する。
第2回	栄養素2 糖質と糖尿病について理解する。
第3回	栄養素3 糖尿病と食事の関係について理解する。

第4回	栄養素4 スポーツと食事の関係について理解する。
第5回	栄養素5 脂質代謝について理解する。
第6回	栄養素6 脂質と食事の関係について理解する。
第7回	栄養素7 蛋白質について理解する。
第8回	振り返り(1) 1回～7回までの振り返り
第9回	栄養素8 鉄について理解する。
第10回	栄養素9 カルシウムについて理解する。
第11回	栄養素10 ナトリウムと減塩食について理解する。
第12回	栄養素11 ビタミンについて理解する。
第13回	高齢者の栄養 ロコモ、サルコペニア、骨、筋に関係する食べ物について理解する。
第14回	振り返り(2) 9回～13回までの振り返り
第15回	栄養学2のまとめ 栄養学2全体を通しての振り返り