

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した授業を行う。

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、テーマに沿ったプリントを配布する。

回数	授業計画
第1回	栄養素とは1 (国民健康・栄養調査)
第2回	栄養学とは2 (食べ物の働き・朝食の必要性)
第3回	エネルギー代謝1 (消費エネルギー)

第 4 回	エネルギー代謝 2 (摂取エネルギー)
第 5 回	食事バランス 1 (食事バランスガイド)
第 6 回	食事バランス 2 (バランスまとめ・献立作成)
第 7 回	栄養素の機能 (5 大栄養素・エネルギー産生栄養素バランス)
第 8 回	振り返り (1) 1~7回までの振り返り
第 9 回	栄養素の機能 (糖質 1)
第 10 回	栄養素の機能 (糖質 2)
第 11 回	栄養素の機能 (脂質 1)
第 12 回	栄養素の機能 (脂質 2)
第 13 回	栄養素の機能 (水分)
第 14 回	振り返り (2) 9~13回までの振り返り
第 15 回	栄養学 1 のまとめ栄養学1全体を通しての振り返り