

2021年度 日本工学院八王子専門学校											
鍼灸科											
栄養学											
対象	1年次	開講期	後期	区分	必	種別	講義	時間数	30	単位	2
担当教員	青木博			実務 経験	有	職種	管理栄養士				
授業概要											
<p>予防や治療の一環として重要な「食」の基本を学ぶ。東洋医学では、医食同源と言われる考え方が根底にあり、古来より食の重要性が説かれておりその本質は変わっていない。食の重要性を理解するとともに、現在の「栄養」に対する概念を理解し、多元的に「食」の在り方を学ぶ。</p>											
到達目標											
<p>健康の維持、回復のために必要な「食」から得られる栄養素を学ぶ。どのような要素が体にとって必要なものなのかを理解することが初めの目標である。次に、それらがどのような食材に含まれるか、それらが体内でどのような役割を果たすかを学び、必要な栄養は身体的な環境に応じて変化することを理解する。</p>											
授業方法											
<p>座学を中心に行う。毎日口にしてしている食事を具体的にイメージしながら、食事にはどのような意味があるのかを基礎から学ぶ。食物を「栄養」の視点から理解し食事の価値を学ぶ。実生活で良く耳にする栄養素がどのような食物に含まれるのか、また体内でどのような働きをするのかを理解しながら、「人生の各ステージ」において「食」の重要性が変化していくことを学んでいく。</p>											
成績評価方法											
<p>期末試験で100%評価する</p>											
履修上の注意											
<p>授業日数の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。講義時間に無連絡で20分以上遅れた場合、受講はできるが出席の扱いをしない。明確な理由が無い早退は出席したとは認めない場合がある。課題は、本科の規則に従った形式で提出する。特定の指示が有る場合を除いて、手書きでの作成を原則とする。</p>											
教科書教材											
<p>栄養の教科書（新星出版社）</p>											
回数	授業計画										
第1回	栄養学入門1										
第2回	栄養学入門2										
第3回	三大栄養素のはたらき1										

鍼灸科

栄養学

第4回	三大栄養素のはたらき 2
第5回	ビタミンのはたらき 脂溶性
第6回	ビタミンのはたらき 水溶性
第7回	ミネラルのはたらき 1
第8回	ミネラルのはたらき 2
第9回	ライフステージと栄養 妊娠期 授乳期
第10回	ライフステージと栄養 乳幼児 学童期 思春期
第11回	ライフステージと栄養 青年期 壮年期
第12回	ライフステージと栄養 中年期 更年期
第13回	ライフステージと栄養 まとめ
第14回	生活習慣病 糖尿病 高血圧
第15回	生活習慣病 脂質異常症 動脈硬化症