

日本工学院八王子専門学校	開講年度	2019年度（平成31年度）	科目名	栄養学1	
科目基礎情報					
開設学科	柔道整復科	コース名		開設期	前期
対象年次	1年次	科目区分	必修	時間数	15時間
単位数	1単位	授業形態	講義		
教科書/教材	毎回、テーマに則ったプリントを配布する。				
担当教員情報					
担当教員	和田 美都里		実務経験の有無・職種	無	
学習目的					
この科目を受講する学生が、他の教科（解剖学、栄養学）等で学ぶ人体の構造、機能をベースにライフステージごとの身体の機能変化やその特徴を学び、それらと健康、栄養の関わりや、食品とその成分の機能、健康の維持・増進・疾病の予防における栄養の意義、役割について理解し、食を通じて人々の健康維持や医療分野に役立てるようになることを主な目的としている。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・改善の要となる栄養学の基礎を習得することがねらいである。					
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・健康の関係を理解し、科学的根拠に基づいた栄養、食行動・食環境・栄養状態・健康の情報を活用し、子供から成人期、高齢期に至るまでの様々なライフステージにいる人々に対して、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。					
教育方法等					
授業概要	この授業では、受講する学生が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。				
注意点	この授業は、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。				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	100%	試験と課題を総合的に評価する		
	小テスト	0%			
	レポート	0%			
	成果発表 （口頭・実技）	0%			
	平常点	0%			
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	自分を知る1		国民栄養調査について学び、アンケートに答えて自分の栄養状態を理解する。		
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。		
3回	自分を知る3		メタボ健診について理解する。		
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。		
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。		
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。		
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。		
8回	振り返り(1)		1回～7回までの振り返り		
9回	消化		ドライマウス、唾液の必要性について理解する。		
10回	栄養1		五大栄養素について理解する。		
11回	栄養2		水分について理解する。		
12回	栄養3		フィトケミカル、食物繊維について理解する。		
13回	栄養4		低栄養について理解する。		
14回	振り返り(2)		9回～13回までの振り返り		
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		