

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
科目基礎情報					
開設学科	鍼灸科	コース名		開設期	後期
対象年次	1年次	科目区分	必修	時間数	30時間
単位数	2単位	授業形態	講義		
教科書/教材	栄養の教科書（新星出版社）				
担当教員情報					
担当教員	青木 博		実務経験の有無・職種	管理栄養士	
学習目的					
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。					
到達目標					
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理解する。また、必要な栄養は身体的な環境に応じて変化することを学ぶ。					
教育方法等					
授業概要	栄養学を基礎から学ぶ。毎日口にしている、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する。更に、人生のステージにおいて「食」の重要性は変化していくことも学んで行く。				
注意点	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。				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	100%	期末試験		
	小テスト				
	レポート				
	成果発表 （口頭・実技）				
	平常点				
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	栄養学入門①		食がどのような人体・人生に関わるかを理解する		
2回	栄養学入門②		食物の中の栄養素にどのようなものがあるのかを理解する		
3回	栄養学入門③		栄養素が体内でどのような働きをするのかを理解する		
4回	栄養素とは 1		三大栄養素を理解する		
5回	栄養素とは 2		ビタミンを理解する		
6回	栄養素とは 3		ビタミンを理解する		
7回	栄養素とは 4		ミネラルを理解する		
8回	栄養素とは 5		ミネラルを理解する		
9回	栄養素以外の必要なもの		水、食物繊維、乳酸菌を理解する		
10回	ライフステージごとの栄養素	1	妊娠期～授乳期に関しての食の特徴を理解する		
11回	ライフステージごとの栄養素	2	乳幼児期～学童期に関しての食の特徴を理解する		
12回	ライフステージごとの栄養素	3	成人期～中年期に関しての食の特徴を理解する		
13回	ライフステージごとの栄養素	4	更年期～高齢期に関しての食の特徴を理解する		
14回	現代の食事事情		ダイエット、偏食に関してなどの注意点		
15回	総復習		総合的に知識をまとめ、総合的に栄養学を理解する		