

2023 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療総合学科		科目区分	専門分野	授業の方法	講義
科目名	健康栄養学		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対象学年	2年		学期及び曜時限	前期	教室名	405
担当教員	落合 美枝	実務経験と その関連資格	看護師として病院勤務			
《授業科目における学習内容》						
身体活動・運動に対する各栄養素の役割及び活動中のエネルギー代謝、生活習慣病発症の重症化を防ぐための望ましい食事を理解する						
《成績評価の方法と基準》						
1、定期試験または実技試験;70% 2、出席評価点:20% 3、平常点(授業態度・レポート):10%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
やさしいスチューデントトレーナーシリーズ スポーツ栄養学						
《授業外における学習方法》						
特に運動生理学、バイオメカニクスの領域については、テキスト以外の文献も積極的に活用し理解を深める。また対象別の運動の実際について自主的に調査して模範例や問題例を把握し、対策について考察する習慣をつける。						
《履修に当たっての留意点》						
本科目で履修する内容について、学問的側面のみならず、現場での具体的な活用法を常に考察しながら理解を深める努力をすること。						
授業の方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	栄養と健康、栄養の概念	教科書	当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	食事と健康、日本の食生活、栄養素の種類と機能			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	炭水化物の基本的事項の理解	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	炭水化物の種類とその機能、等質接種とグリコーゲン回復			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	脂質、たんぱく質の基本的事項の理解	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	脂質の種類とその機能、たんぱく質の種類とその機能、接種料について、			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	水溶性ビタミンの基本的事項の理解	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	水溶性ビタミンとその機能、欠乏症及び過剰症について			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	脂溶性ビタミンの基本的事項の理解	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	水溶性ビタミンとその機能、欠乏症及び過剰症について欠乏症及び過剰症について、スポーツにおけるビタミン接種について			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義形式	授業を通じての到達目標	ミネラルの基本的事項の理解	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	多量ミネラルの種類とその機能および欠乏症等について		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	水分と運動の理解	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	水分の役割、体温調節、水分補給		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	栄養素の消化と吸収、代謝の理解	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	栄養素の消化、各消化器官での消化		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	食品群について理解ができる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	三食食品群、6つに基礎食品群、食事のバランス		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	エネルギー代謝と身体活動の理解①	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	エネルギー代謝、基礎代謝、エネルギー消費		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	エネルギー代謝と身体活動の理解②	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	適切な減量計画が考えられる、肥満の判定基準を理解できる		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	日本人の食事摂取基準の理解	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	日本人の食事摂取基準、健康日本21(第二次)の栄養・食生活分野の目標、エネルギーの基準		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	機能性成分、食事設計の理解	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	機能性成分、食事設計、スポーツ選手の食事計画を知る		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	生活習慣と栄養・食生活が理解できる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	生活習慣病・体重管理・運動時・体力づくり・貧血・女性の栄養と食生活が理解できる		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	総復習	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	栄養に関する理解の確認と試験対策		