

授業科目	栄養学				
担当者	仲村 祐江 (実務経験者)				
実務経験者の概要	基礎的な栄養素の知識に加え、管理栄養士として病院、クリニックでの栄養指導歴30年以上の経験を生かし、日本人の食生活の移り変わりを解説する。現代の生活習慣病予防のためライフステージごと食事摂取基準を理解する。				
学科名	理学療法学専攻	学 年	2年	総単位数	2単位
	作業療法学専攻	開講時期	後期	選択・必修	選択

■ 内 容

人体と栄養素の相互作用について栄養学の基礎を学ぶ。体内での栄養素の消化吸收、エネルギー利用や生体の構成材料利用など栄養素の役割と生理や代謝のしくみを学ぶ。

■ 到達目標

1. 栄養学の概念を理解する。
2. 人間が生活活動を維持するために必要な栄養素の役割を理解する。

■ 授業計画

- 第1回 栄養の概念
- 第2回 タンパク質の栄養1
- 第3回 タンパク質の栄養2
- 第4回 タンパク質の栄養3
- 第5回 糖質の栄養1
- 第6回 糖質の栄養2
- 第7回 糖質の栄養3
- 第8回 脂質の栄養1
- 第9回 脂質の栄養2
- 第10回 脂質の栄養3
- 第11回 消化吸收と栄養素1
- 第12回 消化吸收と栄養素2
- 第13回 ビタミン・ミネラル
- 第14回 食事摂取基準
- 第15回 高齢者の栄養 / まとめ

■ 評価方法

受講態度20%
【科目試験 (筆記試験)】80%

■ 授業時間外の学習 (予習・復習等) について

栄養学は、専門用語が多いため授業前にテキストや配布資料に目を通して確認をしておいてください。復習も必ず行い授業内容の理解に努めてください。

■ 教科書

■ 参考図書

書 名：基礎栄養学
著者名：奥恒行・柴田克己編集
出版社：南江堂

■ 留意事項

■ 講義受講にあたって

各栄養素が自分の体内において相互作用しあい、健康維持されていることを理解しましょう。