

2020年度 学習支援計画書

授業科目区分		科目名 [英文名]	単位	N	S	M
共通専門科目		栄養学総論 [Basic Nutrition]	2			
授業形態		担当教員名			科目コード	
講義		茗荷 尚史			NSM-S2015	
この授業に関する資格						
この授業のキーワード		授業概要				
1	栄養素	栄養とは、生体が栄養成分を取り入れて利用し、成長、発育して生命を維持し、健全な生命活動を営むためのエネルギーを得ることである。すなわち栄養とは食物側の問題でなく身体側の問題であり、健康は食物を摂取した際、それを処理する状態が心身ともに良好な場合に達成される。このような観点から、栄養学を理解するためには、生体機能や代謝を理解することが不可欠であり、これらを概説しつつ、栄養学の基礎について解説していく。				
2	消化					
3	代謝					
学習の到達目標						
本講義内容は、栄養学の基礎知識を習得することをテーマとし、栄養に関わる基礎知識、とりわけ消化および代謝を理解することを到達目標として、ワークシート形式で授業を展開していく。						
回	テーマ	授業内容				AL
1	栄養とは何か	1.定義 2.語源 3.栄養素と機能				
2	エネルギー比率と体組成 その1	1.体組成 2.三大栄養素の相互変換				
3	エネルギー比率と体組成 その2	1.平均的な食事のエネルギー比率 2.空腹時の反応 3.満腹時の反応				
4	エネルギー比率と体組成 その3	1.摂取優先順位 2.理想的な摂取比率				
5	消化のしくみ その1	1.消化器官の基本構造 2. 口腔、咽頭、喉頭				
6	消化のしくみ その2	1.胃の構造 2.胃のはたらき 3.逆流性食道炎 4.ピロリ菌について 5.ダンピング症候群				
7	消化のしくみ その3	1.小腸の構造 2.十二指腸 3.空腸 4.回腸				
8	消化のしくみ その4	1.大腸の構造 2.大腸のはたらき 3.糞便の組成 4.便量と健康 5.腸内マイクロフローラ				
9	糖質代謝 その1	1.解糖系 2.筋肉中の反応 3.肝臓中の反応				
10	糖質代謝 その2	1.炭素数の変化と CO ₂ 2.補酵素の生成 3.ATPの収支				
11	糖質代謝 その3	1.エネルギー効率 2.グリセミック・インデックス				
12	タンパク質代謝	1.アミノ酸の種類 2.アミノ酸の代謝とアミノ基転移反応 3.尿素合成経路と尿形成				
13	脂質代謝 その1	1.中性脂肪の分解 2.グリセリンの代謝				
14	脂質代謝 その2	1.脂肪酸の種類 2.β-酸化				
15	総まとめ	全体の総括				
試験等						
教科書及び参考図書						
教科書：特に指定しないが、単元ごとに配布するワークシートおよび板書がその代用となる 参考図書：栄養学 ―総論とスポーツ栄養学― 池上幸江他 著 酒井書店 育英堂						
準備学習・事後学習						
準備および事後学習（週3時間）：授業ノート、ワークシートを参考にして、復習を中心とした授業外学習を励行して、次回の授業に臨むこと。 講義で得た知識を実生活に役立て、健康生活の実践・指導を行うための基礎とすること。						
課題に対するフィードバックの方法						
フィードバックとして、ワークシートを添削後、コメントを入れて返却する。						
成績評価の目安と方法						
筆記試験 70% 平常点(ワークシート提出、発言、態度を含む) 30%						
評価	成績評価別の到達度					
S	各栄養素の消化および代謝について、よく理解している。					
A	各栄養素の消化および代謝について、理解している。					
B	各栄養素の消化および代謝について、基礎的な理解している。					
C	各栄養素の消化および代謝について、最低限の理解している。					