

科目名 Subject	栄養学Ⅰ DieteticsⅠ		教員名	永松 俊哉	
開講年次	1	開講時期	後期	単位	1 単位
必修／選択	必修	授業形態	講義	時間	30時間
実践的教育	×				
主な学習効果	知識・技能	思考力・判断力	表現力	主体的行動力	ホスピタリティ・コミュニケーション力
	◎	○	○	○	○
科目の概要	質の高い美容を目指す上で、健康の保持・増進および疾病の予防は重要であり、そのことに対して栄養の果たす役割は極めて大きい。本科目では、健康の概念、生活習慣病・メタボリックシンドロームの疾病構造、栄養素の役割と作用、およびそれらの内容と美容の関連性について学ぶ。				
授業の目標	・健康の概念について説明できる。 ・生活習慣病およびメタボリックの疾病構造を説明できる。 ・減量の原理・原則を説明できる。 ・美容との関係を踏まえた栄養素の役割と作用について説明できる。				
時間外学習 (予習・復習)	各回の授業内容の復習、及び次回の内容に関する予習を1時間程度実施する。				
教科書・教材	教科書	なし			
	教材	なし			
	使用設備・備品	なし			
	参考文献	なし			
評価方法	「レポート40%、定期試験 60%」				
	なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。				
学生へのフィードバックの方法	定期試験の要点について、掲示にて解説を行います。				
履修上の注意	・グループや個人で、課題に対する意見を発表する。 ・他者の意見に傾聴し、適宜意見や感想を述べる。				
本科目履修と関連する資格	資格名	なし			

授業計画			
	授業内容	到達目標	予習・復習・備考
第1回	オリエンテーション	講義の進め方、概要を理解する。	自身の健康法をまとめる。
第2回	健康の捉え方(1)健康の定義について学ぶ。	健康の定義やヘルスプロモーションの概要を説明できる。	今回の復習をし、主な生活習慣病を調べる。
第3回	健康の捉え方(2)国民運動について学ぶ。	我が国における疾病構造の概要を説明できる。	今回の復習をし、メタボリックシンドロームの概要を調べる。
第4回	生活習慣病・メタボリックシンドロームについて学ぶ。	生活習慣・食習慣と生活習慣病ならびにメタボリックシンドロームの関係を説明できる。	今回の復習をし、主な生活習慣病の特徴を調べる。
第5回	栄養学の基礎知識について学ぶ。	栄養と栄養素の違いについて説明できる。	今回の復習をし、肥満の種類について調べる。
第6回	体重コントロールの原理・原則について学ぶ。	肥満の概要と体重コントロールの仕組みを説明できる。	今回の復習をし、5大栄養素の概要を調べる。
第7回	5大栄養素について学ぶ。	5大栄養素について栄養学的特徴を説明できる。	今回の復習をし、たんぱく質について調べる。
第8回	たんぱく質について学ぶ。	たんぱく質の構造や役割の概要を説明できる。	今回の復習をし、脂質について調べる。
第9回	脂質について学ぶ。	脂質の構造や役割の概要を説明できる。	今回の復習をし、糖質について調べる。
第10回	糖質について学ぶ。	糖質の構造や役割の概要を説明できる。	今回の復習をし、食物繊維について調べる。
第11回	食物繊維について学ぶ。	食物繊維の構造や役割の概要を説明できる。	今回の復習をし、ビタミンについて調べる。
第12回	ビタミンについて学ぶ。	ビタミンの種類とそれぞれの役割の概要を説明できる。	今回の復習をし、ミネラルについて調べる。
第13回	ミネラルについて学ぶ。	無機質の種類とそれぞれの役割の概要を説明できる。	今回の復習をし、食品添加物について調べる。
第14回	食品添加物について学ぶ。	食品添加物の種類とそれぞれの役割の概要を説明できる。	今回の復習をし、消化吸収の仕組みについて調べる。
第15回	消化吸収について学び、全体のまとめを行う。	それぞれの栄養素の消化吸収の概要を説明できる。	全体のまとめをする。