

科目名 Subject	ライフステージ栄養学 Life-stage Nutrition Science			教員名	望月 理恵子	
開講年次	2	開講時期	後期	単位	2単位	
必修／選択	選択	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	主体的行動力	課題解決能力	多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力	日本の伝統と文化を理解し、美意識を備えて行動できる能力	美しく生きる力を実践できる能力
	◎	○		○		○
科目の概要	乳児期から高齢期にわたる各ライフステージにおける栄養的・生理的特徴に基づいた栄養管理の基本的考え方を学びます。またそのライフステージごとの栄養管理に必要な食事摂取基準の策定の考え方、科学的根拠について理解します。					
授業方法	基本オンライン（ZOOM）での授業					
授業の目標	各ライフステージにおける栄養的・生理的特徴を理解し、ライフステージごとの栄養管理の基本的考え方を述べるができる。また、ライフステージごとの栄養管理に必要な食事摂取基準の策定の考え方、科学的根拠について述べるができる。					
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60分～90分程度実施する。 授業内で示した、身近な方の栄養的、生理的特徴を観察して、レポートを作成し、次回授業時に提出または発表をする。（180分程度）					
教科書・教材	教科書	ライフステージ テキスト（株式会社Luce 2022年）				
	教材	なし				
	使用設備・備品	電卓				
	参考文献	なし				
評価方法	平常点40％、課題レポート・定期試験30％、授業参加意欲30％					
	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。					
	授業内でレポート、課題を作成し、それぞれ発表、コメントを行います。□					
履修上の注意	筆記用具は必需品です。 携帯電話での授業内容の写真やメモは禁止です。					
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	時間外学習・備考
第1回	オリエンテーション	学生が、健康寿命と平均寿命、加齢、老化について理解し、述べることができる	シラバスを読んで授業を理解する。授業時に発表するために生まれてから成長するに従って変化する身体の変化について調べてまとめる。(合計240分以上 以下各回同じ)
第2回	成長・発達・加齢(成長・発達・加齢に伴う身体的変化と栄養)について学ぶ	学生が、成長による身体的変化を理解し述べるができる	予習として教科書に目を通し、体について調べる。次の授業時に発表するために、身体的変化について興味ある箇所をまとめて資料を作成する。
第3回	食事摂取基準について学ぶ	学生が、ライフステージにおける食事の基準について理解し述べるができる	日頃食べている食事量を計りを使って記録、調査する。次の授業時に発表するために、授業で習った自身の摂取エネルギー量の食事を続け、実践し体調の変化などをまとめて資料を作成する。
第4回	新生児・乳児期の栄養(生理的特徴と栄養的特徴、乳汁栄養、離乳)について学ぶ	学生が、新生児の栄養について理解し述べるができる	新生児の頃の食事について保護者に聞き、まとめる。次の授業時に発表するために、自身で考案した乳児期の食事例をまとめ、資料を作成する。
第5回	幼児期の栄養(生理的特徴と栄養的特徴、保育所給食)について学ぶ	学生が、幼児期の栄養について理解し述べるができる	幼児期の頃の食事について保護者に聞いてまとめる。次の授業時に発表するために、自身で考案した幼児期の食事例をまとめ、実際に調理し、撮影して資料としてまとめる。
第6回	学童期の栄養(生理的特徴と栄養的特徴、学校給食)について学ぶ	学生が、学童期の栄養について理解し述べるができる	学童期の頃の食事について保護者に聞いてまとめる。次の授業時に発表するために、自身で考案した学童期の食事例をまとめ、実際に調理し、撮影して資料としてまとめる。
第7回	思春期の栄養(生理的特徴と栄養的特徴)について学ぶ	学生が、思春期の栄養について理解し述べるができる	思春期の頃の食事について保護者に聞いてまとめる。次の授業時に発表するために、思春期の食事例をまとめ、実際に調理し、撮影して資料としてまとめる。
第8回	成人期の栄養について学ぶ	学生が、成人期の栄養について理解し述べるができる	現在の食事について意識していることをまとめる。次の授業時に発表するために、現在の食事を写真にとり、一般的な成人期の栄養と比較して違いをまとめ、資料を作成する。
第9回	更年期の栄養(病態とホルモン分泌)について学ぶ	学生が、更年期の栄養について理解し述べるができる	更年期世代の方の特徴についてまとめる。次の授業時の発表するために、今後自身が更年期にどのような食事をすればよいかまとめ、実際に調理し、撮影して資料としてまとめる。
第10回	高齢期の栄養(生理的特徴と栄養的特徴、栄養ケア)について学ぶ	学生が、高齢期の栄養について理解し述べるができる	高齢期の方の食事を見て、自身の食事との違いについてまとめる。次の授業時に発表するために、今後高齢期にどのような食事をすればよいかをまとめ、実際に調理し、撮影して資料としてまとめる。
第11回	妊娠期の栄養(生理的特徴と栄養的特徴)について学ぶ	学生が、妊娠期の栄養について理解し述べるができる	妊娠時に取った方がよい食事がどんなものか調べてくる。次の授業時に発表するために、今後妊娠期についてどのような食事をすればよいかまとめ、実際に調理し、撮影して資料としてまとめる。
第12回	授乳期の栄養(生理的特徴と栄養的特徴)母乳分泌と成分)について学ぶ	学生が、授乳期の栄養について理解し述べるができる	授乳期時に取った方がよい食事がどんなものか調べてまとめる。次の授業時に発表するために、妊娠期と授乳期、成人の食事摂取基準について比較をし、気づいたことをまとめ資料を作成する。
第13回	ライフステージにおける体の変化(頭・顔・首)と栄養について学ぶ	学生が、ライフステージ別における頭・顔・首の変化とそれに関係する栄養について理解し述べるができる	生まれてから変化する身体の部位をまとめる。次の授業時に発表するために、授業後、自身の体の変化と食事を振り返り、気づいた点をまとめて資料を作成する。
第14回	ライフステージにおける体の変化(胴・下肢)と栄養について学ぶ	学生が、ライフステージ別における胴、下肢の変化とそれに関係する栄養について理解し述べるができる	生まれてから変化する胴・下肢の変化をまとめる。次の授業時に発表するために、授業後、自身の胴・下肢を振り返り、気づいた点をまとめて資料にする。
第15回	ライフステージにおける体の変化(皮膚・筋肉)と栄養について学ぶ	学生が、ライフステージ別における皮膚、筋肉の変化と、それに関係する栄養について理解し述べるができる	生まれてから変化する皮膚や筋肉の変化をまとめる。授業後、自身の皮膚や筋肉の変化と食事について確認、振り返り、理想とする皮膚、筋肉のための食事を作って試食を行う。