

科目名 Subject	プライマリー栄養学 Study of Primary Nutrition			教員名	永松 俊哉	
開講年次	1	開講時期	前期	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	QOL(クオリティ・オブ・ライフ: quality of life)を維持する上で、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、栄養とは何か、栄養素の役割と作用、生活習慣病・メタボリックシンドロームと栄養の関係などについて科学的根拠に基づいて学ぶ。					
授業方法	対面授業。状況に応じて、ZOOMによる同時双方向（リアルタイム）のオンライン授業を実施する。					
授業の目標	・ 栄養・栄養素とは何か説明できる。 ・ 五大栄養素の働きについて説明できる。 ・ 栄養に関わる自身の問題を主体的に捉え、その解決策を想定できる。					
時間外学習 (予習・復習)	授業内で課されたレポートを作成し、次回授業までに提出する。返却されたレポートの見直しを行い、修正点や改善点を追記する。各回の授業内容の復習、次回の予習を実施する。QOL向上に向けた食行動を実践する。 ・ 宿題(課題やレポート提出):60分程度 ・ 予習・復習(教科書の内容確認・メモやノートの整理):60分程度 ・ 情報収集および日常生活行動(書籍・新聞・広告・雑誌・インターネット等の閲覧・検索、TV・動画・映画の視聴による情報収集、生活習慣病・メタボリックシンドローム予防のための食行動):120分程度					
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30%、定期試験70%					
	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、学んだ内容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。 ・ 問いを与え回答させるとともに回答に対する解説など双方向の授業を展開する。					
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	時間外学習・備考
第 1 回	オリエンテーション	講義の進め方、科目概要を理解し、準備できる。	今日における健康の意義、また栄養と健康の関係性について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。メタボリックシンドローム予防のための食行動を計画する。(240分程度)
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	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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて主な生活習慣病の特徴を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。メタボリックシンドローム予防のための食行動を計画する。(240分程度)
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けてメタボリックシンドロームの概要を調べる。その内容をレポートにまとめる。メタボリックシンドローム予防のための食行動を実践する。(240分程度)
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて栄養・栄養素について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。メタボリックシンドローム予防のための食行動を実践する。(240分程度)
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて肥満の定義・種類について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。メタボリックシンドローム予防のための食行動を実践する。(240分程度)
第 6 回	体重と栄養摂取との関係について学ぶ。	肥満の概要と体重調節の仕組みを説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて5大栄養素の概要について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。メタボリックシンドローム予防のための食行動を実践する。(240分程度)
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けてたんぱく質・アミノ酸について調べる。その内容を整理しレポートにまとめる。メタボリックシンドローム予防のための食行動を実践する。(240分程度)
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて脂質の概要や種類について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。メタボリックシンドローム予防のための食行動を実践する。(240分程度)
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて糖質の概要や種類について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。メタボリックシンドローム予防のための食行動を実践する。(240分程度)
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて食物繊維の概要や種類について調べる。その内容を整理しレポートにまとめる。メタボリックシンドローム予防のための食行動を実践する。(240分程度)
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けてビタミンの概要や種類について調べる。その内容を整理しレポートにまとめる。メタボリックシンドローム予防のための食行動を実践する。(240分程度)
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けてミネラルの概要や種類について調べる。その内容を整理しレポートにまとめる。メタボリックシンドローム予防のための食行動を実践する。(240分程度)
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて食品添加物や種類について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。メタボリックシンドローム予防のための食行動を実践する。(240分程度)
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて消化吸収の概要と仕組みについて調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。メタボリックシンドローム予防のための食行動を実践する(240分程度)
第 15 回	消化吸収について学ぶ。	それぞれの栄養素の消化吸収の概要を説明できる。	今回の復習を行うとともに、これまで学んだ各項目の内容について改めて整理してレポートにまとめる。(240分程度)