

科目名	プライマリー栄養学		Subject	Study of Primary Nutrition				
サブタイトル	栄養と栄養素の違いおよび生活習慣病と栄養の関係について栄養学的観点から深く学ぶ。							
科目基本情報			ディプロマポリシー「主な学習効果」					
開講年次	開講時期	必修／選択	D P 1 知識・技能	D P 2 主体的行動力	D P 3 課題解決能力	D P 4 多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力	D P 5 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	D P 6 美しく生きる力を実践できる能力
1 年	前期	選択						
授業形態	単位	時間						
講義	2 単位	30 時間	◎		○			
ゲストスピーカー招聘回								
教員名	永松 俊哉			メールアドレス	toshiya.nagamatsu@・・・			
教員の略歴	右記 URL より一覧を確認してください。【 https://www.yamano.ac.jp/study/teacher/ 】							
実践的教育	×							
オフィスアワー	別途一覧をご確認ください。							

科目の概要								
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教授する。								
授業方法								
対面	オンライン	ハイブリッド	ディスカッション	プレゼンテーション	作品制作			
○	-	-	-	-	-			
授業の目標と関連するディプロマポリシー（DP）								
ディプロマポリシー	授業の目標							
DP1	栄養・栄養素とは何か説明できる。							
DP1	五大栄養素の働きについて説明できる。							
DP3	栄養に関わる自身の問題点を抽出し、その解決策を想定できる。							
教科書・教材								
教科書	なし							
参考文献	なし							
各自準備教材	なし							
評価方法								
筆記試験	実技試験	受講態度	小テスト	レポート	プレゼンテーション	作品	課題	その他
85%	-	-	-	15%	-	-	-	-
なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。								
課題（試験やレポート）のフィードバックの方法								
定期試験の要点について、掲示にて解説を行う。 レポートに対してコメントを返す。								
履修上の条件・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。 ※何らかの社会的な状況変化等の諸般のやむを得ない事情により、授業方法、授業計画、評価方法等を変更する場合がある。								
本科目履修と関連する資格								
なし								

授業計画				
	授業内容	到達目標	時間外学習（予習・復習）	時間（分）
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。栄養と栄養素の違いについて説明できる。	今日における健康の意義、また栄養と健康の関係について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。健康維持のための食行動を実践する。	240 分
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて我が国の健康増進国民運動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。健康維持のための食行動を実践する。	240 分
第 3 回	健康の捉え方（2）健康増進国民運動について学ぶ	我が国の健康増進国民運動の目的とゴールを説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて我が国の疾病構造の年代変化について調べる。その内容をレポートにまとめる。健康維持のための食行動を実践する。	240 分
第 4 回	疾病構造の変化と生活習慣病について学ぶ	生活習慣・食習慣と生活習慣病の関係を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けてメタボリックシンドローム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。健康維持のための食行動を実践する。	240 分
第 5 回	生活習慣病とメタボリックシンドロームの関係について学ぶ	メタボリックシンドロームの概要と生活習慣病との関連を説明できる。	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診断基準について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。健康維持のための食行動を実践する。	240 分
第 6 回	メタボリックシンドロームの診断基準について学ぶ	メタボリックシンドロームの診断基準の特徴を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて塩分摂取の身体への影響について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。健康維持のための食行動を実践する。	240 分
第 7 回	塩分摂取および減塩の影響について学ぶ	塩分摂取の身体への影響および減塩の効果を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて血糖の働きについて調べる。その内容を整理しレポートにまとめる。健康維持のための食行動を実践する。	240 分
第 8 回	血糖値と糖尿病の関係について学ぶ	血糖の働きと糖尿病の特徴を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて5大栄養素の役割について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。健康維持のための食行動を実践する。	240 分
第 9 回	栄養素の分類と特徴について学ぶ	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、次回に向けてタンパク質の役割について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。健康維持のための食行動を実践する。	240 分
第 10 回	タンパク質について学ぶ	タンパク質の構造や役割を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて脂質の役割について調べる。その内容を整理しレポートにまとめる。健康維持のための食行動を実践する。	240 分
第 11 回	脂質について学ぶ	脂質の構造や役割を説明できる。	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。健康維持のための食行動を実践する。	240 分
第 12 回	糖質について学ぶ	糖質の構造や役割を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて食物繊維の役割について調べる。その内容を整理しレポートにまとめる。健康維持のための食行動を実践する。	240 分
第 13 回	食物繊維について学ぶ	食物繊維の構造や役割を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けてビタミン・ミネラルの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。健康維持のための食行動を実践する。	240 分
第 14 回	ビタミン・ミネラルについて学ぶ	ビタミン・ミネラルの種類とそれぞれの役割を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて食品添加物の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。健康維持のための食行動を実践する。	240 分
第 15 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、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