

科目名	ライフステージ栄養学			Subject	Life-stage Nutrition Science			
サブタイトル	各ライフステージにおける成長・健康状態を知り、それぞれの健康カウンセリング術を学ぶ							
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	DP 1 知識・技能	DP 2 主体的行動力	DP 3 課題解決能力	DP 4 多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力	DP 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	DP 6 美しく生きる力を実践できる能力
1 年	後期	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	望月 理恵子			メールアドレス	rieko.mochizuki@・・・			
教員の略歴	健康検定協会理事長、管理栄養士、服部栄養専門学校特別講師、小田原銀座クリニック栄養顧問、日本臨床栄養協会評議員、サプリメント・ビタミンアドバイザーなど、栄養・美容学の分野で活躍。多くの方が健康情報を学ぶための健康検定協会を主宰するとともに、テレビ・雑誌などで根拠ある栄養学を提供・監修をしている。「栄養学の○と×」、「やせる時間に食べてみた！」など著書も多数。							
実践的教育	薬局、並びに健康食品企業での学術業務を行った経験を基にエビデンスある情報を挙げ授業展開する。							
オフィスアワー	授業の前後 3 0 分に直接声をかけてください。							

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								
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	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。							
DP3	各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。							
DP4	各ライフステージごとの状況を理解し、カウンセリングができる。							
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）、子どものための時間栄養学（日本出版）							
参考文献								
各自準備教材	電卓, 筆記用具							
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
30%	-	40%	-	10%	-	-	20%	-
なお、出席数が不足（4 回以上の欠席）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。								
履修上の条件・注意								
携帯電話での授業内容の写真やメモは禁止です。指定教室での受講は欠席となります。パソコンの共有閲覧は禁止なので、個々人で用意ください。 ※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ります。								
本科目履修と関連する資格								

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	学生が、健康寿命と平均寿命、加齢、老化について理解し、述べるができる。	シラバスを読んで授業を理解する。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る。 （合計 240 分以上 以下各回同じ）	240 分
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。	教科書に目を通し、体について調べてくる。身体的変化について興味ある箇所をまとめ、授業時に提出または発表する。	240 分
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をまとめてくる。自身の摂取エネルギー量の食事を実践し体調の変化などをまとめ、次回授業時に発表する。	240 分
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。	新生児の頃の食事量について保護者に聞いてくる。乳児期の食事例をまとめ、次回授業時に発表する。	240 分
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。	幼児期の頃の食事量について保護者に聞いてくる。幼児期の食事例をまとめ、次回授業時に発表する。	240 分
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。	学童期の頃の食事量について保護者に聞いてくる。学童期の食事例をまとめ、次回授業時に発表する。	240 分
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。	思春期の頃の食事量について保護者に聞いてくる。思春期の食事例をまとめ、次回授業時に発表する。	240 分
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てくる。食事を振り返り、成人期の栄養と比較して違いをまとめ、次回授業時に発表する。	240 分
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てくる。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、次回授業時に発表する。	240 分
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てくる。今後高齢期にどのような食事をすればよいか、次回授業時に発表する。	240 分
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。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、次回授業時に発表する。	240 分
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。	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。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る。	240 分
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てくる。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次回授業時に発表する。	240 分
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てくる。授業後、自身の胴・下肢を振り返り、気づいた点をまとめ次回授業時に発表する。	240 分
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てくる。授業後、自身の皮膚や筋肉の変化と食事について確認、振り返る。	240 分