

科目コード	B1958	開講学期	春期	単位数	2	一般聴講	可	LA聴講	可	
授業科目名	栄養学									
Course Title	Dietetics									
担当教員	深川 卯子						責任教員	深川 卯子		
曜限:日程	水3									
対象学年	1年	—	2年	自由選択	3年	—	4年	—	重複履修	不可

授業のねらいと到達目標

栄養学の基礎や食事との関係を学び理解すること。学びを今後の生活に活かし心身ともに健康な生活が出来るようになること。食べ物の選び方、食べ方が健康に大きな影響を与えることを知り、各自が食生活を賢く選択できるようになること。

授業計画・春期

- 1 食品と栄養素の関係
- 2 5大栄養素について
たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル
- 3 エネルギーと栄養
- 4 健康と食事について 特に病気との関係について
- 5 食べ物の消化吸収 及びかわりの強い器官(肝臓・腎臓など) について
- 6 運動・スポーツととの関係、筋肉、運動強度とエネルギー代謝について

授業計画・秋期

評価方法

出席と授業中に行う演習による総合評価

学内販売予定教科書

その他の教科書・教材

授業に応じたプリントを配布して行う

参考文献

『健康栄養学』小田裕昭他，共立出版，2014年
先輩が持っていたら譲ってもらって下さい。

学生に望むこと・その他

授業で学んだことを自分の生活に取り入れて健康に過ごすこと。特に食生活と運動。

履修要件