

科目名	基礎栄養学(講義)		科目ナンバー	HN-NH3101-NFH		
担当者 (実務経験名)	非常勤講師 大倉 志保子					
履修期	1年 前期			卒業単位	必修 2単位	
免許・資格	栄養士・フードスペシャリスト・健康管理士・調理師必修					
授業概要	私たち人間は食べなければ生きていけません。栄養士の大切な役割のひとつは、体に必要なものを美味しく食べるにはどうしたらいいかを実践していくことです。基礎栄養学では、体に必要な栄養素および消化と吸収に関する基礎知識を学び、体内で食べ物がかかるような変化を遂げ、私たちの命を支えているかについての全体像を把握することを目的とします。					
到達目標	知識・理解	5大栄養素のはたらきおよび消化吸收過程についての基礎知識を習得し、摂取した栄養素の体内での働きや食物の代謝過程について説明できる。				
	思考・判断	「なぜ食べなければいけないか」についての栄養学的意義を理解し、「食えること」と「健康」および「栄養学」の関連について、自分なりの考えを持つことができる。				
	興味・意欲・態度	食べ物と体の関係を学ぶことで新たに生じた疑問を、自分で調べたり教員に聞いたりして解決することができる。				
	技能・表現	栄養士実力認定試験および各種資格の取得に役立つレベルの知識と判断力を習得する。				
授業計画	授業内容			事前事後学習内容		時間 (時間/週)
	1	オリエンテーション、 栄養とは		シラバスを読み、大まかな学習内容を理解する。練習問題を解く。		4
	2	栄養素とその働き(1)～糖質～		□教科書の「糖質」に関する部分を読む。練習問題を解く。		4
	3	栄養素とその働き(2)～エネルギー源としての脂質～		□教科書の「脂質」に関する部分を読む。練習問題を解く。		4
	4	栄養素とその働き(3)～体の構成成分としての脂質～		教科書の「脂質」に関する部分を読む。練習問題を解く。		4
	5	栄養素とその働き(4)～たんぱく質～		教科書の「たんぱく質」に関する部分を読む。練習問題を解く。		4
	6	栄養素とその働き(5)～たんぱく質の栄養評価方法～		教科書の「たんぱく質」に関する部分を読む。練習問題を解く。		4
	7	栄養素とその働き(6)～脂溶性ビタミン～		教科書の「ビタミン」に関する部分を読む。練習問題を解く。		4
	8	栄養素とその働き(7)～水溶性ビタミン～		教科書の「ビタミン」に関する部分を読む。練習問題を解く。		4
	9	栄養素とその働き(8)～(多量)ミネラル～		教科書の「ミネラル」に関する部分を読む。練習問題を解く。		4
	10	栄養素とその働き(9)～(微量)ミネラル～		教科書の「ミネラル」に関する部分を読む。練習問題を解く。		4
	11	水と食物繊維		教科書の第4章を読む。練習問題を解く。		4
	12	消化と吸収(1)～糖質とタンパク質の消化吸収～		配布した授業資料および練習問題を解いて理解する。		4
	13	消化と吸収(2)～脂質の消化吸収・消化吸収率について～		配布した授業資料および練習問題を解いて理解する。		4
	14	エネルギー代謝		教科書の第6章を読む。練習問題を解く。		4
	15	講義のまとめと質疑応答		これまでの講義内容と練習問題を復習(見直し)してくる。		4
成績評価方法		知識・理解	思考・判断	興味・意欲・態度	技能・表現	評価割合
	筆記試験	○	○		○	70%
	レポート	○	○	○		20%
	課題					
	実技					
	受講状況・態度 その他()			○	○	10%
フィードバックの方法	コメントカード(レポートとして扱う)に書かれた内容については、次回の講義時に教員からのコメントを記載し返却する。また、必要があれば講義内で共有する。定期試験の内容および結果について質問がある場合は、履修支援課に申し出ること。質問した学生に直接回答する。					
教科書	「はじめて学ぶ健康・栄養系教科書シリーズ⑤ 基礎栄養学」 杉山英子他著 化学同人 ISBN 978-4-7598-1864-2					
参考書	なし					
アクティブ・ラーニング						
ICT活用						
メッセージ・備考	食えることは生きること。この講義は必ず皆さんの役に立ちます。分からないことは質問する習慣をつけましょう！(質問は講義の前後の時間やコメントカードを利用してください)					
関連科目	栄養士入門、基礎化学、ライフステージ別栄養学、臨床栄養学概論					