

科目名	ライフステージ別栄養学（講義）	科目ナンバー	HN-NH3103-NH			
担当者 （実務経験名）	非常勤講師 池本 美智子					
履修期	1年 前期（栄養士コース）	卒業単位	必修 2単位			
免許・資格	栄養士・健康管理士必修					
授業概要	各ライフステージの生理的特徴と特殊な生理状態である母性の栄養や運動・スポーツと栄養について理解し、対象の特性にあった栄養アセスメントと栄養ケアを学ぶ。					
到達目標	知識・理解	ライフステージの生理的特徴と栄養アセスメントと栄養ケア、さらに特殊な生理状態である母性の栄養や運動・スポーツと栄養について理解する。				
	思考・判断	健康づくりの視点から各ライフステージにおける望ましい食事摂取基準を設定することができる。				
	興味・意欲・態度	人のライフステージと食事摂取に関する問題に関心を持ち、自分自身も望ましい食生活が送れるようになる。				
	技能・表現	ライフステージに応じた栄養アセスメントにもとづき、食事摂取基準と栄養ケアのポイントを提案することができる。スポーツ栄養（アスリートの食事）について適切な食事のポイントを説明することができる。				
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、栄養ケア・マネジメント	事前学習：第1章を読む。事後学習：練習問題・確認問題解答。			4
	2	食事摂取基準の基礎的理解	事前学習：第2章を読む。事後学習：練習問題・確認問題解答。			4
	3	母性栄養①（妊娠期）	事前学習：第4章Ⅰを読む。事後学習：練習問題・確認問題解答。			4
	4	母性栄養②（授乳期）	事前学習：第4章Ⅱを読む。事後学習：練習問題・確認問題解答。			4
	5	成長期の栄養①（乳児期①）	事前学習：第5章の1を読む。事後学習：練習・確認問題解答。			4
	6	成長期の栄養②（乳児期②）	事前学習：第5章の2を読む。事後学習：練習・確認問題解答。			4
	7	成長期の栄養③（幼児期①）	事前学習：第6章Ⅰの1を読む。事後学習：練習・確認問題解答。			4
	8	成長期の栄養④（幼児期②）	事前学習：第6章Ⅰの2を読む。事後学習：練習・確認問題解答。			4
	9	成長期の栄養⑤（学童期）	事前学習：第6章Ⅱを読む。事後学習：練習問題・確認問題解答。			4
	10	成長期の栄養⑥（思春期）、中間まとめとテスト	事前学習：第6章Ⅲを読む。事後学習：練習問題・確認問題解答。			4
	11	成人期の栄養	事前学習：第7章を読む。事後学習：練習問題・確認問題解答。			4
	12	高齢期の栄養①	事前学習：第8章の1を読む。事後学習：練習・確認問題解答。			4
	13	高齢期の栄養②	事前学習：第8章の2を読む。事後学習：練習・確認問題解答。			4
	14	運動・スポーツと栄養	事前学習：第9章の1を読む。事後学習：練習・確認問題解答。			4
	15	運動・スポーツと栄養 ・環境と栄養	事前学習：第9章の2を読む。事後学習：練習・確認問題解答。			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	○☑	○☑	○☑	○☑	80%
	レポート	○☑	○☑		○☑	10%
	課題	○☑	○☑	○☑	○☑	10%
	実技					
	受講状況・態度 その他（ ）					
フィードバックの方法	提出した課題は、添削によりフィードバックします。					
教科書	イラスト応用栄養学〈第3版〉 東京教学社					
参考書	☑本人の食事摂取基準（2025年版） 第一出版					
アクティブ・ラーニング	無					
ICT活用	授業資料提示					
メッセージ・備考	☑のライフステージを理解し、生涯にわたり健康であるためにどのような食生活を送ることが大切かを考えてみましょう。各章のまとめとして、教科書確認問題(プリント)を配布するので、解答して理解を深めましょう。					
関連科目	☑基礎栄養学、ライフステージ別栄養学実習					