

科目名	健康栄養学概論					開講 キャンパス	神 埼
担当者	山 崎 美津代						
開講年次	2	開講期	後期	単位数	2	必修・選択	選 択
授業の概要 及びねらい	食品の摂取から排泄にいたる体内の経路を概説し、健康の維持・増進に関わる栄養素とその代謝および食品の特性について解説する。さらに、健康維持・増進のための食事の摂り方、食事の役割等について紹介する。						
授 業 の 到達目標	①知識・理解 ・栄養の種類と働きを理解し、説明ができる。 ・食品に含まれる栄養について、説明ができる。 ・健康の維持・増進のための栄養摂取方法を理解し、説明ができる。 ②思考・判断 ・健康維持について、考えることができる。 ③関心・意欲 ・健康の維持・増進のための知識の活用について関心を持つ。 ④態度 ・栄養や健康に関する情報の正確性に興味を持つ。 ⑤技能・表現 ・栄養や健康に関する正確な情報を健康維持に役立てられる。						
学習方法	講義						
テキスト及び参考書等	資料配布						
評価基準・方法	到達目標					評価割合%	
	知識・理解	思考・判断	関心・意欲・態度	技能・表現	評価割合%		
定期試験	◎	◎		○	80		
小テスト等							
宿題・授業外レポート							
授業態度			◎		10		
受講者の発表							
授業への参加度			◎		10		
その他							
合 計					100		
(表中の記号 ○評価する観点 ◎評価の際に重視する観点)							
授業計画（学習内容・キーワードとスケジュール）							
第 1 週	オリエンテーション						
第 2 週	人体の仕組み① 消化器のしくみ、体内代謝と栄養素						
第 3 週	人体の仕組み② 消化と吸収、便秘と下痢						
第 4 週	栄養素の役割① 糖質（炭水化物）						
第 5 週	栄養素の役割② 脂質						
第 6 週	栄養素の役割③ たんぱく質						
第 7 週	栄養素の役割④ 脂溶性ビタミン						
第 8 週	栄養素の役割⑤ 水溶性ビタミン						
第 9 週	栄養素の役割⑥ ミネラル						
第 10 週	栄養素の役割⑦ 食物繊維						
第 11 週	食品と栄養① 食品の分類						
第 12 週	食品と栄養② 植物性食品（穀類、いも類、野菜類、きのこ類、海藻類）						
第 13 週	食品と栄養③ 動物性食品（魚類、肉類、卵類、牛乳・乳製品）						
第 14 週	食事の役割、健康の維持・増進のための食事と食事バランスガイド						
第 15 週	まとめ						
第 16 週	筆記試験						
備 考	事前学習（授業外）：講義の箇所は、一読し予備情報を得ておく。 事後学習（授業外）：配布資料や講義内容をノート等にまとめ、知識の定着および理解に努める。 内容別に小テストを行う。						