

# 愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2020年度	開講期(Semester)	後期
授業科目名(Course name)	【併用】栄養学		
担当者(Instructors)	谷村 祐子	配当年次(Dividend year)	2
単位数(Credits)	2	必修・選択(Required / selection)	選択

<p><b>■ 授業の目的と概要 (Course purpose/outline)</b></p> <p>生活様式の多様化と日常生活の利便性の向上に伴い、運動不足から過剰栄養、ストレスなどによる疾病の多発が大きな社会問題となっている。そこで、栄養学を学ぶことによって、健康的な体づくりや様々な状況に応じた（運動、疾病など）の栄養の摂り方等を性別、年齢別、個人別に指導できる知識と能力を養い、さらには、アスリートの健康管理に必要な栄養学の基礎的知識を身につける。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>■ 授業形態・授業の方法 (Class form)</b></p>	
授業形態(Class form)	講義
授業の方法(Class method)	講義形式で授業を行う。受講者同士で課題に対してのディスカッションし、解答の根拠やそのプロセスを教え合うこと（ピアインストラクション）を行うことを推奨する。

<p><b>■ 各回のテーマとその内容 (Each theme and its contents)</b></p>			
回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	運動における栄養の役割	身体の構造と栄養のかかわりについて学ぶ	<input type="checkbox"/>
第2回	身体活動におけるエネルギー消費量	身体活動強度によるエネルギー消費量（メッツの解説）を理解する	<input type="checkbox"/>
第3回	運動と糖質の関係	糖質の解説及び運動における糖質の役割を学ぶ	<input type="checkbox"/>
第4回	運動とたんぱく質の関係	たんぱく質の解説及び運動におけるたんぱく質の役割を学ぶ	<input type="checkbox"/>
第5回	運動と脂肪の関係	脂肪の解説及び運動における脂肪の役割を学ぶ	<input type="checkbox"/>
第6回	運動とビタミン・ミネラルの関係	ビタミン・ミネラルの解説及び運動におけるビタミン・ミネラルの役割を学ぶ	<input type="checkbox"/>
第7回	年代別の栄養	年代別の栄養について学ぶ	<input type="checkbox"/>
第8回	中間テスト/水分補給とスポーツ飲料	水分補給の重要性と摂取のタイミングについて学ぶ	<input type="checkbox"/>
第9回	サプリメントの上手な使い方	サプリメントの解説及びその選択方法と摂取方法を学ぶ	<input type="checkbox"/>
第10回	外食と栄養バランス	外食の特徴と上手な選び方について学ぶ	<input type="checkbox"/>
第11回	栄養摂取と食生活 (1) 身体組成からみる体づくり	身体組成の説明と食事と体づくりのかかわりについて学ぶ	<input type="checkbox"/>
第12回	栄養摂取と食生活 (2) カーボローディング	カーボローディングの仕組みと原理を理解する	<input type="checkbox"/>
第13回	栄養摂取と食生活 (3) 体重コントロール	状況に応じた体重管理の方法を理解する	<input type="checkbox"/>
第14回	栄養摂取と食生活 (4) アスリートの摂食障害	アスリートにおこる疾病の予防と回復のための食事について学ぶ	<input type="checkbox"/>
第15回	疾病（生活習慣病）と栄養/まとめのテスト	疾病（生活習慣病）時の栄養について学ぶ	<input type="checkbox"/>

<p><b>■ 授業時間外学習（予習・復習）の内容 (Preparation/review details)</b></p> <p>授業内容及び関連図書を用いて、各回の授業のテーマに関して課されるレポート課題を念頭に置き予習したうえで授業に臨むこと（2時間程度）。授業後は授業での復習をすると共に課題レポートをまとめること（2時間程度）。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>■ 課題とフィードバックの方法 (Assignments/feedback)</b></p> <p>課題レポートは、ルーブリックを利用して採点を行い返却する。一定の基準に満たなかった場合は、再提出を認める。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>■ 授業の到達目標と評価基準 (Course goals)</b></p>
---------------------------------------------

区分(Division)	DP区分(DP division)	内容(DP contents)
知識・技能	◆ 2019人間健康DP1	健康的な体作りを目的とした栄養摂取方法や、スポーツ種目別の栄養摂取方法を理解することができる。
思考力・判断力・表現力	◇ 2019人間健康DP2	健康的な体作りを目的とした栄養摂取方法や、スポーツ種目別の栄養摂取方法を実践することができる。

■成績評価(Evaluation method)				
筆記試験(Written exam)	実技試験(Practical exam)	レポート試験(Report exam)	授業内試験 (in-class exam)	その他(Other)
0%	0%	0%	30%	70%
授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)				
平常評価はまとめの提出 30%				
授業内に提示されたレポート課題(最大5題) 30%				
小テスト2回 40%				

■テキスト(Textbooks)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	飯田薫子、寺本あい、一生役立つ きちんとわかる栄養学. 西東社.	978-4791626229
2	日本成人病予防協会. 健康管理士一般指導員テキスト4 「生活を守る栄養学」(健康管理士資格希望者は必須).	
3		
4		
5		

■参考図書(references books)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	中嶋洋子監修. 栄養の教科書. 新星出版社.	978-4405093171
2	本多京子. 図解でわかる! からだにいい食事と栄養の教科書. 永岡書店.	978-4522433775
3	坂元美子(編集)、赤田みゆき、賀屋光晴、武田ひとみ. スポーツ・健康栄養学(はじめて学ぶ健康・スポーツ科学シリーズ). 化学同人	978-4759817096
4		
5		