

愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2024年度	開講期(Semester)	後期
授業科目名(Course name)	栄養学		
担当者(Instructors)	尚 爾華	配当年次(Dividend year)	2
単位数(Credits)	2	必修・選択(Required / selection)	選択必修

■ 授業の目的と概要 (Course purpose/outline)			
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。			

■ 授業形態・授業の方法 (Class form)	
授業形態(Class form)	講義
授業の方法(Class method)	基本は対面授業、3回程度メディア授業を実施する

■ 各回のテーマとその内容 (Each theme and its contents)			
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	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	外部講師特別授業「中食、外食と栄養バランス」	中食（惣菜、弁当など）、外食（ファーストフードなど）の特徴、栄養バランスを考慮した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） アスリートの栄養補給	スポーツ種目別（野球・サッカー、マラソンなど）の栄養補給の内容、タイミングとプロテインの摂取について学ぶ。	<input type="checkbox"/>
第13回	栄養摂取と食生活（3） 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14回	栄養摂取と食生活（4） 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15回	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 まとめとテスト	<input type="checkbox"/>

■ 授業時間外学習（予習・復習）の内容 (Preparation/review details)	
授業前に配布資料やインターネットで授業テーマと内容を予習し（2時間程度）、授業後に課題レポートを作成する（2時間程度）	

■ 課題とフィードバックの方法 (Assignments/feedback)	
課題・レポートは翌週に解説とともに解答例を提示し、全体で共有する	

■ 授業の到達目標と評価基準 (Course goals)	
--------------------------------------	--

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	健康的な体作りのための栄養摂取の方法、スポーツ種目別の栄養摂取方法に関する知識を活用し、問題意識を持ち解決策を探索できる。

■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)
			100%	
授業内試験等(具体的内容)(Specific contents) 授業内課題とレポートを平常点として採点する。授業時間内に出欠を取る (合計15回分)				

■テキスト(Textbooks)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	なし	
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	なし	
2		
3		
4		
5		