

授業科目(ナンバリング)	基礎栄養学 (IB140)			担当教員	吉村 亮二		
展開方法	講義	単位数	2単位	開講年次・時期	1年・後期	必修・選択	必修
授業のねらい							アクティブ・ラーニングの類型
<p>栄養とは、体外から物質を摂取し、それを消化・吸収して体成分を合成したり、エネルギーを生産したりすることで生命を維持し、発育、成長、生活活動を行うことである。その過程を扱う基礎栄養学では、健康の維持・増進、疾病の予防や治療に不可欠である栄養の役割、エネルギー・栄養素の代謝とその生理、生化学的意義を理解することを目標とする。</p>							① ⑨
ホスピタリティを構成する能力	学生の授業における到達目標				評価手段・方法	評価比率	
専門力	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養素の化学と栄養、生体における代謝、生体の機能を関連させて考えることができる。 ・専門用語を理解して、用いることができる。 				定期試験 小テスト	60% 5%	
情報収集、分析力	<ul style="list-style-type: none"> ・専門用語を知識として修得、理解し、相互に関連づけて栄養状態を判断できる。 				定期試験	35%	
コミュニケーション力							
協働・課題解決力							
多様性理解力							
出席					受験要件		
合計					100%		
評価基準及び評価手段・方法の補足説明							
<ul style="list-style-type: none"> ・評価は定期試験を95%、小テストを5%の割合で評価する。 ・筆記形式の定期試験、小テストは、栄養や生体の機能、栄養学の専門用語の意味や意義の理解度あるいは栄養状態の判断力などを総合的に評価する。 ・小テストは第9回目に小テストを行う。ポートフォリオで、小テストのフィードバックを行う。 							
授業の概要							
<ul style="list-style-type: none"> ・教科書に準じて講義を進める。必要に応じてプリント、映像（パワーポイント）などを利用する。 ・この授業の標準的な1コマあたりの授業外学修時間は、180分である。 							
教科書・参考書							
<p>教科書：基礎栄養学ノート 羊土社、管理栄養士国家試験 受験必修キーワード集 女子栄養大学出版部 参考書：基礎栄養学 羊土社、生化学 羊土社（生化学の教科書）、管理栄養士を目指す学生のための解剖生理学テキスト 文光堂（解剖生理学の教科書） 指定図書：基礎栄養学ノート 羊土社</p>							
授業外における学修及び学生に期待すること							
<p>基礎栄養学を理解するためには授業のみでは不十分であるため、積極的な予習・復習などの自習を期待する。また、教科書に記載されていることが分からない場合は、参考書をはじめとするテキストで調べる、質問に来るなど進んで学習してほしい。 講義中に私語、スマートフォン等を不必要に使用することは厳禁である。 無断の途中退室は認めない。</p>							

回	テーマ	授業の内容	予習・復習
1	栄養の概念	栄養の定義、栄養と健康・疾患、遺伝形質と栄養の相互作用	教科書(第1章)の栄養の概念を予習、復習する。
2	食物の摂取	満腹感・空腹感と食欲、摂食量の調節、食事のリズムとタイミング	教科書(第2章)の食物の摂取を予習、復習する。
3	消化・吸収と栄養素の体内動態	消化器系の構造と機能、消化・吸収と栄養、消化過程(分泌源別の酵素・活性化・基質・終末産物)の概要、管腔内消化の調節、膜消化・吸収	教科書(第3章)の膜消化・吸収まで予習、復習する。
4	消化・吸収と栄養素の体内動態	栄養素別の消化・吸収、栄養素の体内動態、生物学的利用度(生物学的有効性)	教科書(第3章)の生物学的利用度まで予習、復習する。
5	炭水化物の栄養	炭水化物の概要、糖質の分類、エネルギー源としての作用、血糖とその調節	教科書(第4章)の血糖とその調節まで予習、復習する。
6	炭水化物の栄養	糖質の体内代謝、他の栄養素との関係、食物繊維	教科書(第4章)の食物繊維まで予習、復習する。
7	脂質の栄養	脂質の種類とはたらき、脂質の臓器間輸送	教科書(第5章)の脂質の臓器間輸送まで予習、復習する。
8	脂質の栄養	脂質の体内代謝、貯蔵エネルギーとしての作用、摂取する脂質の量と質の評価、脂肪酸由来の生理活性物質、他の栄養素との関係	教科書(第5章)の他の栄養素との関係まで予習、復習する。
9	たんぱく質の栄養	アミノ酸・たんぱく質の構造・機能、たんぱく質の合成と分解、たんぱく質・アミノ酸の体内代謝、アミノ酸の臓器間輸送、小テスト	教科書(第6章)のアミノ酸の臓器間輸送まで予習、復習する。
10	たんぱく質の栄養	摂取するたんぱく質の量と質の評価、他の栄養素との関係	教科書(第6章)の他の栄養素との関係まで予習、復習する。
11	ビタミンの栄養	ビタミンの構造と機能、ビタミンの栄養学的機能、ビタミンの生物学的利用度、他の栄養素との関係	教科書(第7章)のビタミンの栄養を予習、復習する。
12	ミネラル(無機質)の栄養	ミネラルの分類と栄養学的機能、硬組織におけるはたらき、生体機能の調節機構、酵素反応の賦活作用、鉄代謝と栄養、ミネラルの生物学的利用度	教科書(第8章)のミネラル(無機質)の栄養を予習、復習する。
13	水・電解質の栄養的意義	生体内の水、水の出納、脱水、浮腫、電解質代謝と栄養	教科書(第9章)の水・電解質の栄養的意義を予習、復習する。
14	エネルギー代謝	エネルギー代謝の概念、エネルギー消費量、臓器別エネルギー代謝	教科書(第10章)の臓器別エネルギー代謝まで予習、復習する。
15	エネルギー代謝	エネルギー代謝の測定法	教科書(第10章)のエネルギー代謝の測定法まで予習、復習する。
16	定期試験		

※内容については、変更する場合があります。