

授業科目(ナンバリング)	基礎栄養学 (IB140)			担当教員	小玉 智章		
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
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。							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	・五大栄養素の種類とはたらきを理解し、説明できる ・食物の消化と吸収の仕組みについて理解し、説明できる ・水分代謝、エネルギー代謝を理解し、説明できる					定期試験 小テスト	80% 10%
情報収集、分析力	・基礎栄養学が栄養士に必要な学問であることを理解し、他の分野との関わりを見出すことができる					授業への参加意欲・態度	10%
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							
・本授業では定期試験 80%、小テスト 10%、授業への参加・態度 10%の割合で評価する。 ・定期試験は筆記式、穴埋め式等を組み合わせた形式とし、名称や専門用語の正確性や健康と栄養に関する理解度を評価する。 ・小テストは○×形式とし、結果はその場でフィードバックし解説も行う。 ・授業への参加意欲・態度は授業中の質疑応答、自主学習の取り組み等を評価する。							
授 業 の 概 要							
・本授業は面接授業を基本とするが、状況に応じてオンライン授業やオンデマンド授業を行うこともある。 ・本授業では、遅刻 3 回を欠席 1 回とみなす。 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 分とする。							
教 科 書 ・ 参 考 書							
教科書：栄養科学イラストレイテッド 基礎栄養学 第 4 版 田地陽一／編 (羊土社) 参考書：特に指定はしない 指定図書：栄養科学イラストレイテッド 基礎栄養学 第 4 版 田地陽一／編 (羊土社)							
授業外における学修及び学生に期待すること							
・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。 ・授業は収録し、YouTube で限定公開するので復習等に利用すること。							

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	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)の炭水化物の栄養を予習、復習する。
4	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)の炭水化物の栄養を予習、復習する。
5	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)の脂質の栄養を予習、復習する。
6	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)の脂質の栄養を予習、復習する。
7	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)のたんぱく質の栄養を予習、復習する。
8	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)のたんぱく質の栄養を予習、復習する。
9	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)の消化・吸収と栄養素の体内動態を予習、復習する。
10	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)の消化・吸収と栄養素の体内動態を予習、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)のエネルギー代謝を予習、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)のエネルギー代謝を予習、復習する。
16	定期試験		