

2006 年度

科目名 <p style="text-align: center;">スポーツ栄養学</p>	対象学科・学年 文学部コミ3回生	担当者 <p style="text-align: center;">岡 佐智子</p>		
授業テーマ スポーツをする人のための栄養学と競技力向上のための食事のあり方を理解し、食事づくりが実践できるようにします。				
授業の概要と目標 健康寿命を延長し、質の高い充実した人生を送ることの大切さが分かってきました。この授業はスポーツをする人の代謝過程や体力づくりを理解し、重要な働きをする栄養素や食品の機能、スポーツ人の食事計画などを理論から実践まで学びます。スポーツのすることが健康寿命を延ばし同時に人生の喜びにつながるような生き方を目指したいものです。				
評価方法 出席、実習態度、発表・期末試験成績				
テキスト スポーツ栄養学	著者 奥田豊子編	出版社 嵯峨野書院		
参考書 そのつど指示する	著者	出版社		
授業スケジュール・内容 <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; vertical-align: top;"> 1 健康と栄養 2 健康と栄養 3 栄養学の基本 4 栄養学の基本 5 栄養学の基本 6 食品の機能性成分 7 健康と食事 8 食生活点検 (1) 9 食生活点検 (2) 10 食品成分表 11 献立作成と栄養学実習 12 献立作成と栄養学実習 13 食物からエネルギーへ 14 エネルギー代謝 15 エネルギー出納 16 スポーツのための食事学 17 スポーツのための食事学 18 スポーツのための食事学実習 19 スポーツのための食事学実習 20 スポーツのための食事学 21 スポーツのための食事学実習 22 スポーツのための食事学実習 23 女子スポーツ選手の栄養摂取 24 スポーツ選手の栄養教育 25 スポーツ選手の栄養教育 26 水分補給と補助食品 27 水分補給と補助食品 28 種別別女子スポーツ選手の食事例 29 種別別女子スポーツ選手の食事例 30 試験 </td> <td style="width: 70%; vertical-align: top;"> 人間の身体組織の理解 食生活と健康 若者の食事内容 エネルギー 炭水化物 脂肪 たんぱく質 ミネラル ビタミン 食物繊維 ポリフェノールなど 食事基準と食の実際 バランスのとれた食事 栄養 食品構成 自分の食生活点検 成分表を利用と自分の食事内容 グループ別実習 グループ別実習 エネルギー代謝 食品に含まれるエネルギー 体重の維持を知る 運動時のエネルギー源 トレーニング時の食事の役割 グループ別実習 グループ別実習 ウェイトコントロールと食事内容の検討 グループ別実習 グループ別実習 ウェイトコントロールと摂食障害 教育実施例の紹介 食事日誌の考察 運動時における水分補給 運動中の体の働きをサポートする食品 グループ別実習 グループ別実習 </td> </tr> </table>			1 健康と栄養 2 健康と栄養 3 栄養学の基本 4 栄養学の基本 5 栄養学の基本 6 食品の機能性成分 7 健康と食事 8 食生活点検 (1) 9 食生活点検 (2) 10 食品成分表 11 献立作成と栄養学実習 12 献立作成と栄養学実習 13 食物からエネルギーへ 14 エネルギー代謝 15 エネルギー出納 16 スポーツのための食事学 17 スポーツのための食事学 18 スポーツのための食事学実習 19 スポーツのための食事学実習 20 スポーツのための食事学 21 スポーツのための食事学実習 22 スポーツのための食事学実習 23 女子スポーツ選手の栄養摂取 24 スポーツ選手の栄養教育 25 スポーツ選手の栄養教育 26 水分補給と補助食品 27 水分補給と補助食品 28 種別別女子スポーツ選手の食事例 29 種別別女子スポーツ選手の食事例 30 試験	人間の身体組織の理解 食生活と健康 若者の食事内容 エネルギー 炭水化物 脂肪 たんぱく質 ミネラル ビタミン 食物繊維 ポリフェノールなど 食事基準と食の実際 バランスのとれた食事 栄養 食品構成 自分の食生活点検 成分表を利用と自分の食事内容 グループ別実習 グループ別実習 エネルギー代謝 食品に含まれるエネルギー 体重の維持を知る 運動時のエネルギー源 トレーニング時の食事の役割 グループ別実習 グループ別実習 ウェイトコントロールと食事内容の検討 グループ別実習 グループ別実習 ウェイトコントロールと摂食障害 教育実施例の紹介 食事日誌の考察 運動時における水分補給 運動中の体の働きをサポートする食品 グループ別実習 グループ別実習
1 健康と栄養 2 健康と栄養 3 栄養学の基本 4 栄養学の基本 5 栄養学の基本 6 食品の機能性成分 7 健康と食事 8 食生活点検 (1) 9 食生活点検 (2) 10 食品成分表 11 献立作成と栄養学実習 12 献立作成と栄養学実習 13 食物からエネルギーへ 14 エネルギー代謝 15 エネルギー出納 16 スポーツのための食事学 17 スポーツのための食事学 18 スポーツのための食事学実習 19 スポーツのための食事学実習 20 スポーツのための食事学 21 スポーツのための食事学実習 22 スポーツのための食事学実習 23 女子スポーツ選手の栄養摂取 24 スポーツ選手の栄養教育 25 スポーツ選手の栄養教育 26 水分補給と補助食品 27 水分補給と補助食品 28 種別別女子スポーツ選手の食事例 29 種別別女子スポーツ選手の食事例 30 試験	人間の身体組織の理解 食生活と健康 若者の食事内容 エネルギー 炭水化物 脂肪 たんぱく質 ミネラル ビタミン 食物繊維 ポリフェノールなど 食事基準と食の実際 バランスのとれた食事 栄養 食品構成 自分の食生活点検 成分表を利用と自分の食事内容 グループ別実習 グループ別実習 エネルギー代謝 食品に含まれるエネルギー 体重の維持を知る 運動時のエネルギー源 トレーニング時の食事の役割 グループ別実習 グループ別実習 ウェイトコントロールと食事内容の検討 グループ別実習 グループ別実習 ウェイトコントロールと摂食障害 教育実施例の紹介 食事日誌の考察 運動時における水分補給 運動中の体の働きをサポートする食品 グループ別実習 グループ別実習			