

2006 年度

科目名	対象学科・学年 人間社会 人社2回生	担当者
スポーツと栄養		岡 佐智子
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。栄養・運動・ライフスタイルは健康な生活に密接に関わっています。スポーツのすることが肥満を抑え、体力づくりに役立ちそれ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 食事と運動	著者 ネスレ科学振興会 監修	出版社 学会出版センター
授業スケジュール・内容 1 健康と栄養 2 健康と栄養 3 食事と運動 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 9 食品成分表 10 エネルギー代謝 11 献立作成と栄養学実 12 スポーツのための食事学 13 水分補給と補助食品 14 スポーツ選手の食事 15 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 運動による肥満の改善 エネルギー 脂肪 たんぱく質 炭水化物 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 自分の食生活実態 成分表を利用と自分の食事内容 食品に含まれるエネルギー利用 グループ別実習 運動時のエネルギー源 運動時における水分補給とスポーツドリンク 分野別食事例		