

2006 年度

科目名	対象学科・学年 文学部コミ3回生	担当者
ダイエットと栄養バランス		児玉 公正
授業テーマ 体重調節にかかわる最新情報を理解する		
授業の概要と目標 健康の維持増進には体重調節も重要となる。運動とアミノ酸の摂取を組み合わせると、その効果が倍増するといわれている。この授業では正しい体重調節の方法を運動とアミノ酸の摂取を中心に取り上げてみたい。また、最近流行しダイエット効果を高めるといわれているカルニチンの摂取などに関し、学術雑誌で報告されたデータも紹介する。また、小グループでのワークショップとして情報検索やプレゼンテーションも組み入れたい。		
評価方法 出席と授業意欲で評価 グループ単位のプレゼンテーション内容を評価		
テキスト テーマごとに抄録プリントを配布	著者	出版社
参考書 肥満の臨床医学 体組成の科学 スポーツとフィットネスのためのアミノ酸がわかる	著者 池上義雄編 小宮秀一 他 森永スポーツフィット ネスリサーチセンター	出版社 朝倉書店 朝倉書店 森永製菓健康事業
授業スケジュール・内容		
前期		
1. オリエンテーション	講義概略と年間スケジュールの確認	
2. 成功するダイエット、失敗するダイエット	肥満のおさらい	
3. エネルギーの出納と体組成	脂肪細胞の細胞特性と代謝	
4. 体脂肪を減らす4つの鍵1	自身の理想体脂肪を知る	
5. 体脂肪を減らす4つの鍵2	加齢とともに低下する基礎代謝	
6. 体脂肪を減らす4つの鍵3	食事の量と質を見直す	
7. 体脂肪を減らす4つの鍵4	ライフスタイルへ運動習慣を	
8. 小テスト		
9. クエン酸回路	脂肪燃焼のメカニズム	
10. アミノ酸の基礎知識	たんぱく質とアミノ酸	
11. ペプチドの基礎知識	たんぱく質とアミノ酸の中間物質	
12. 小テスト		
13. フィットネスのためのアミノ酸1	筋肉づくりに効果的なアミノ酸	
14. フィットネスのためのアミノ酸2	体脂肪燃焼に効果的なアミノ酸	
15. 小テスト		
後期		
16. 分岐鎖アミノ酸と運動	BCAA は運動時に威力を発揮	
17. カルニチンの効果1	カルニチンと脂肪燃焼メカニズム	
18. カルニチンの効果2	カルニチンのダイエット効果	
19. 小テスト		
20. 三大ミネラルの役割1	亜鉛	
21. 三大ミネラルの役割2	カルシウム	
22. 三大ミネラルの役割3	鉄	
23. 食物繊維の役割	生活習慣病との関係	
24. 小テスト		
25. 摂取カロリーをチェック1	パソコンによるデータ処理	
26. 摂取カロリーをチェック2	パソコンによるデータ処理	
27. 消費カロリーをチェック1	パソコンによるデータ処理	
28. 消費カロリーをチェック2	パソコンによるデータ処理	
29. 摂取と消費のバランスからライフスタイルの見直し		
30. 小テスト		