

2008 年度

科目名 栄養と体重調節	対象学科・学年 人間社 2 回生	担当者 大喜多 祥子
授業テーマ 健康と運動に必要な食事とは		
授業の概要と目標 健康の維持・増進には、食事によるエネルギー摂取と運動によるエネルギー消費のバランスが大切である。この授業では栄養の基礎知識と、肥満の評価方法、肥満のメカニズム、栄養摂取と運動による適切な減量方法などについて取り組む。加えて、生活習慣病の誘因となる食生活の留意や健康づくりのための食生活指針、栄養と健康日本 2 1 計画についてもふれ、健康と運動に必要な食事のあり方を学ぶ。		
評価方法 出席と授業意欲、試験にて評価		
テキスト 健康運動実践指導者用テキスト	著者 健康・体力づくり事業財団	出版社 南江堂
参考書 やさしい栄養学 肥満症テキスト	著者 香川 靖雄 井上 修二 他	出版社 女子栄養大学出版部 南江堂
授業スケジュール・内容 1. 五大栄養素の役割（たんぱく質、炭水化物、脂肪、無機質、ビタミンについて） 2. 日本人の栄養所要量について 3. 消化と吸収、消化器系の機能と摂取食物の流れ 4. 6つの基礎食品群の理解 5. からだを構成するたんぱく質 6. 運動とたんぱく質の代謝 7. 肥満がおこるメカニズム 8. 肥満の判定法 9. 運動強度と運動継続時間がエネルギー源（糖質、脂肪、たんぱく質）の利用に及ぼす影響 10. ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などのエネルギー消費量 11. 急激な減量の危険性とエネルギー・バランスのコントロールによる適切な減量計画 12. 生活習慣病の誘因となる食生活について 13. 健康づくりのための食生活指針 14. 栄養と健康日本 2 1、運動能力と栄養 15. 試験		