

2008 年度

<p>科目名</p> <p style="text-align: center;">スポーツと栄養</p>	<p>対象学科・学年</p> <p style="text-align: center;">人間社会学部 2年生</p>	<p>担当者</p> <p style="text-align: center;">岡 佐智子</p>																																													
<p>授業テーマ</p> <p>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。</p>																																															
<p>授業の概要と目標</p> <p>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。</p>																																															
<p>評価方法</p> <p>期末試験成績 出席</p>																																															
<p>テキスト</p> <p>スポーツ栄養学</p>	<p>著者</p> <p>奥田豊子編</p>	<p>出版社</p> <p>嵯峨野書院</p>																																													
<p>参考書</p> <p>そのつど指示する</p>	<p>著者</p>	<p>出版社</p>																																													
<p>授業スケジュール・内容</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 健康と栄養</td> <td style="width: 33%;">人間の身体組織の理解 食生活と健康</td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> <tr> <td>2 食品・栄養と運動</td> <td>エネルギー 炭水化物・脂質・たんぱく質</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3 食品・栄養と運動</td> <td>たんぱく質と体・ビタミンと体・ミネラルと体</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4 栄養素の消化・吸収</td> <td>栄養素の消・化吸収</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5 栄養素の消・化吸収</td> <td>摂食行動</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6 エネルギー代謝</td> <td>エネルギー代謝とは エネルギー消費量</td> <td></td> </tr> <tr> <td>7 食事摂取基準</td> <td>食事摂取基準の理解</td> <td></td> </tr> <tr> <td>8 食事摂取基準</td> <td>運動時のエネルギー所要量</td> <td></td> </tr> <tr> <td>9 食事と運動</td> <td>運動の必要性</td> <td></td> </tr> <tr> <td>10 肥満とウエイトコントロール</td> <td>肥満のメカニズム</td> <td></td> </tr> <tr> <td>11 肥満とウエイトコントロール</td> <td>食行動のクセやズレ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>12 スポーツのための食事学</td> <td>スポーツと栄養</td> <td></td> </tr> <tr> <td>13 水分補給</td> <td>水分の役割とスポーツドリンク</td> <td></td> </tr> <tr> <td>14 身体の働きをサポートする食品</td> <td>栄養補助食品と使い方</td> <td></td> </tr> <tr> <td>15 試験</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			1 健康と栄養	人間の身体組織の理解 食生活と健康		2 食品・栄養と運動	エネルギー 炭水化物・脂質・たんぱく質		3 食品・栄養と運動	たんぱく質と体・ビタミンと体・ミネラルと体		4 栄養素の消化・吸収	栄養素の消・化吸収		5 栄養素の消・化吸収	摂食行動		6 エネルギー代謝	エネルギー代謝とは エネルギー消費量		7 食事摂取基準	食事摂取基準の理解		8 食事摂取基準	運動時のエネルギー所要量		9 食事と運動	運動の必要性		10 肥満とウエイトコントロール	肥満のメカニズム		11 肥満とウエイトコントロール	食行動のクセやズレ		12 スポーツのための食事学	スポーツと栄養		13 水分補給	水分の役割とスポーツドリンク		14 身体の働きをサポートする食品	栄養補助食品と使い方		15 試験		
1 健康と栄養	人間の身体組織の理解 食生活と健康																																														
2 食品・栄養と運動	エネルギー 炭水化物・脂質・たんぱく質																																														
3 食品・栄養と運動	たんぱく質と体・ビタミンと体・ミネラルと体																																														
4 栄養素の消化・吸収	栄養素の消・化吸収																																														
5 栄養素の消・化吸収	摂食行動																																														
6 エネルギー代謝	エネルギー代謝とは エネルギー消費量																																														
7 食事摂取基準	食事摂取基準の理解																																														
8 食事摂取基準	運動時のエネルギー所要量																																														
9 食事と運動	運動の必要性																																														
10 肥満とウエイトコントロール	肥満のメカニズム																																														
11 肥満とウエイトコントロール	食行動のクセやズレ																																														
12 スポーツのための食事学	スポーツと栄養																																														
13 水分補給	水分の役割とスポーツドリンク																																														
14 身体の働きをサポートする食品	栄養補助食品と使い方																																														
15 試験																																															