

2011年度

科目名	栄養と体重調節演習				
担当教員	大喜多 祥子				
配当	人社2		コード	13048	
開期	後期	講時	月曜日3限	単位数	2
授業テーマ	栄養摂取と運動				
目的と概要	健康の維持・増進には、食事による栄養素とエネルギーの摂取が必要であり、また身体活動によるエネルギー消費と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食生活の指針、エネルギー代謝の定量法、食事の評価法、栄養状態の評価法をまなぶ。肥満のメカニズムや運動による消費エネルギーの推定方法などについても学び、健康のために望ましい食事と身体活動のあり方を学ぶ。				
成績評価法	平常点(授業記録カードの記述):15%、課題レポート:15%、筆記試験:70%				
テキスト	大学2年生・・・健康運動指導士養成講習会テキスト (p1469～1576) 大学2年生以外・・・テキストは購入しないで第1回授業時に申し出ること。				
参考書	「人はなぜ太るのかー肥満を科学する」岡田正彦著、岩波新書 「スポーツ栄養学」奥田豊子編、嵯峨野書院				
履修に当たっ ての注意・助言 /準備学習	授業記録カードは、成績評価の対象となるので、取扱の注意を守ること。 テキストと配布プリントを毎回必ず持参すること。 授業時の配布プリントはファイルに綴じて、次回授業までに読み返しておく。				
講義計画					
第1回：食生活と健康運動（1） 身体と栄養、日本人の栄養素摂取状況、健康増進のための食生活、主要食品の栄養学的特徴					
第2/3/4回：食生活と健康運動（2） 食事摂取基準、日本人の食生活指針と食事バランスガイド、特定保健用食品と栄養補助食品					
第5回：消化と吸収の機構（1） 消化器の構造、消化の機序、吸収の機序					
第6/7回：消化と吸収の機構（2） 栄養素の吸収経路、大腸における発酵・吸収、消化・吸収の調節					
第8回：栄養素の機能と代謝（1） 栄養素の分類と相互変換、炭水化物の機能と種類、脂質の機能と種類、糖質と脂質の代謝の特徴					
第9回：栄養素の機能と代謝（2） コレステロールの代謝、蛋白質の機能と代謝、ビタミン・ミネラル・水の機能					
第10回：身体活動の定量法とその実際（1） エネルギー代謝とは、三大栄養素の代謝、エネルギー代謝の測定法、1日の総エネルギー消費量の 内訳、推定エネルギー必要量、1日の総エネルギー消費量および身体活動量の評価法					
第11回：身体活動量の定量法とその実際（2） 身体活動と運動、身体活動の指標、身体活動量の測定法の実際					
第12回：栄養・食事アセスメント（1）食事アセスメント					
第13回：栄養・食事アセスメント（2）栄養アセスメント（低栄養対策を含む）					
第14回：総復習					
第15回：まとめ					