

2009年度

科目名	栄養と体重調節			コード	13710
担当教員	大喜多 祥子				
配当	人社3			コード	13710
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適切な減量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、課題レポート、学期末に行なう筆記試験。以上の総合評価とする。				
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 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	「やさしい栄養学」香川 靖雄著、女子栄養大学出版部 「肥満症テキスト」井上 修二他著、南江堂				
履修に 当たっての 注意・助言					
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4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5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6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7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8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9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10回：栄養・食事アセスメント(1) 食事アセスメント 第11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12/13回：肥満のメカニズムと適切な減量方法 第14回：総復習 第15回：まとめ					