

2010年度

科目名	栄養と体重調節		
担当教員	大喜多 祥子		
配当	人社2	コード	13600
開期	後期	講時	月曜日3限
授業テーマ	栄養摂取と運動	単位数	2
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	出席および出席カード記録: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 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 「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	出席カードは、平常点の対象となるので、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。		
講義計画			
<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>第12回：栄養・食事アセスメント（1）食事アセスメント</p> <p>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）</p> <p>第14回：総復習</p> <p>第15回：まとめ</p>			