

講義名	栄養学総論
開講学年	1年
講義開講時期	前期
開講曜日・時間	月曜日 3時間目 木曜日 2時間目
単位	2

担当教員

川崎 朝子

授業の達成目標	栄養の定義を理解する。 栄養素の基本概念，体内での役割，消化吸収，代謝過程を理解する。
授業の概要	栄養素の分類，機能，消化，吸収の知識とはたらきや，摂取した食品の栄養素が体内でどのように変化するかを学ぶ。
授業形式	講義

授業計画表

回	項目	内容	キーワード・備考
1	栄養とは	栄養の定義，栄養と人体のかかわり，栄養素の分類	栄養，栄養素，五大栄養素
2	栄養学のあゆみ	栄養学の歴史，栄養問題	メタボリックシンドローム，摂食障害
3	炭水化物の栄養①	糖質の種類と構造	単糖類，少糖類，多糖類
4	炭水化物の栄養②	糖質の代謝，血糖調節	血糖，インスリン
5	脂質の栄養①	脂質の種類と構造	トリアシルグリセロール，脂肪酸，必須脂肪酸
6	脂質の栄養②	脂質の代謝	ホルモン感受性リパーゼ
7	たんぱく質の栄養①	たんぱく質の種類と構造	アミノ酸
8	たんぱく質の栄養②	たんぱく質の代謝	ペプチド，不可欠アミノ酸
9	ビタミンの栄養	ビタミンの種類とはたらき，生理作用，欠乏症，過剰症	水溶性ビタミン，脂溶性ビタミン，補酵素，欠

			乏症, 過剰症
10	ミネラルの栄養	ミネラルの種類とはたらき, 生理作用, 欠乏症, 過剰症	欠乏症, 過剰症
11	水のはたらき, 食物繊維	水のはたらき, 水の出納, 生体内の水(浮腫・脱水) 食物繊維の性質, 分類	出納, 代謝水, 水溶性食物繊維, 不溶性食物繊維
12	消化と吸収 ①	消化器系の構造と機能	消化管, 消化液, 消化酵素
13	消化と吸収 ②	栄養素の消化	管腔内消化, 膜消化, 受動輸送, 能動輸送, 消化吸収率
14	エネルギー代謝	エネルギー代謝の概念, エネルギー消費量, エネルギー代謝の測定法	呼吸商, 非たんぱく質呼吸商, 動作強度, 食事誘発性熱産生, 基礎代謝量
15	テスト		

事前・事後学習の内容	本科目の他, 関連する教科の予習・復習を行う。
成績評価の方法	授業の出欠と期末試験にて判定をおこなう。 評価基準は合計90点以上:S、85～89点:A+、80～84点:A、75～79点:B+、70～74点:B、65～69点:C+、60～64点:C、60点以下:Dとし、Dは不合格とする。 ただし、出席が2/3未満の場合は評価をせず不合格とする。
参考書	プリントの配布
教材	はじめて学ぶ 健康・栄養系教科書シリーズ⑤ 基礎栄養学, 杉山英子 他, 化学同人