

講義名	栄養学総論
開講学年	1 年
単位	2

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

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	糖質の種類と構造	単糖類、少糖類、多糖類
4	食物繊維	食物繊維の性質、分類	水溶性食物繊維、不溶性食物繊維
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

1 0	ミネラルの栄養①	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
1 1	ミネラルの栄養②	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
1 2	水のはたらき	水のはたらき、水の 出納、生体内の水 (浮腫・脱水)	出納、代謝水
1 3	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
1 4	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
1 5	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

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 (練習問題)を行う。
成績評価の方法	テスト100% 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 栄養士実力認定試験 一問一答、川端輝江 他、女子栄養大学出版部
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