

| | |
|-------------|-------------|
| 講義科目 : 食生活論 | 単位数 : 2 |
| 担当 : 杉野 香江 | 学習形態 : 選択科目 |

講義の内容・方法および到達目標

“食べる”ということはどういうことか、多方面からとらえ、現在の食生活の問題と関連させながら講義を進める。栄養学、ライフステージ栄養学、食品学の入門の内容の授業となる。

食生活の現状と課題、栄養素の機能と役割、病気と栄養の関わり、各ライフステージにおける栄養の特徴とその役割についての理解を深めることを到達目標とする。

授業計画

| | |
|------|--------------------|
| 第1回 | オリエンテーション・健康な食生活とは |
| 第2回 | 食生活の現状と課題 |
| 第3回 | 栄養と栄養素 |
| 第4回 | 炭水化物、脂質、たんぱく質について |
| 第5回 | ビタミンについて |
| 第6回 | ミネラルについて |
| 第7回 | 機能性成分について |
| 第8回 | 食品表示について |
| 第9回 | 活動と栄養 |
| 第10回 | 症状別栄養 |
| 第11回 | 妊娠期の栄養と食生活 |
| 第12回 | 乳幼児期の栄養と食生活 |
| 第13回 | 成長期・成人期の栄養と食生活 |
| 第14回 | 高齢期の栄養と食生活 |
| 第15回 | まとめと確認（確認テストおよび解説） |

教材・テキスト・参考文献等

資料は適宜配布する。

参考文献については、授業の中で紹介する。

成績評価方法

平常点（10％）と確認テスト（90％）によって評価する。