

講義科目 : 栄養学	単位数 : 2
担当 : 杉野 香江	学習形態 : 必修科目 栄養士免許必修科目

講義の内容・方法および到達目標

栄養とは何かということを理解し、各栄養素の科学的性質や機能を理解し、栄養的意義と消化・吸収、代謝、利用について学ぶ。その基盤としては、すでに解剖生理学、生化学などの学習において体の基本的構造や機能を理解していることが前提となる。

本講義では、各栄養素の栄養的意義と消化吸収形態についての基本事項を習得することを到達目標とする。

授業計画

第1回	栄養の概念と栄養学の歴史
第2回	摂食行動（空腹感、食欲）
第3回	消化・吸収と栄養素の体内動態① 管腔内消化と膜消化
第4回	消化・吸収と栄養素の体内動態② 栄養素別の消化吸収過程
第5回	炭水化物の栄養① 炭水化物の分類と栄養学的特徴
第6回	炭水化物の栄養② 糖質の体内代謝と血糖値の調節
第7回	脂質の栄養① 脂質の種類とはたらき
第8回	脂質の栄養② 脂質の体内代謝
第9回	たんぱく質の栄養① 体たんぱく質の合成と分解
第10回	たんぱく質の栄養② 食品たんぱく質の栄養価の評価法
第11回	ビタミンの栄養① 脂溶性ビタミンの機能
第12回	ビタミンの栄養② 水溶性ビタミンの機能 ミネラルの栄養① 多量ミネラルの機能
第13回	ミネラルの栄養② 微量ミネラルの機能
第14回	水・電解質の栄養学的意義
第15回	エネルギー代謝

教材・テキスト・参考文献等

教科書：栄養科学イラストレイテッド 基礎栄養学 第4版/羊土社

成績評価方法

平常点（10%）、筆記試験（50%）、小テスト（40%）によって評価する。