

科目コード/科目名 (Course Code / Course Title)	栄養の科学 (Sciences of Nutrition)		
テーマ/サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	身近にある食と栄養の「へえ～」に気付こう/食行動の変容・定着を目指す		
担当者名 (Instructor)	酒井 健介(SAKAI KENSUKE)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	CMP2400	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)			

授業の目標(Course Objectives)

食物、栄養、生命活動の関係を概念的に理解し、身体の機能と栄養との関係についての理解を深め、自らの食生活を管理するための方策を身につける。

Students will conceptually understand the relationships between food, nutrition, and life activities, deepen their understanding of the relationships between body function and nutrition, and acquire strategies for managing their own dietary habits.

授業の内容(Course Contents)

近年、健康や食と栄養への関心が高まっている。本講義を通じて、「食と栄養」に関して「日常を科学する」知識や視点を持ち合わせるよう指導する。また、体重管理や競技力向上、健康増進や疾病予防などさまざまな状況下での「食と栄養」についての自己管理を促す機会と知識やスキルを提供する。

In recent years, interest in health, food, and nutrition has increased. Through this course, students will be taught knowledge and perspectives on "science of daily life" related to "food and nutrition." In addition, we will provide opportunities, knowledge, and skills to promote self-management about "food and nutrition" under various conditions such as weight management, competitive ability improvement, health promotion, and disease prevention.

授業計画(Course Schedule)

1. ガイダンス・ヒトのカラダと栄養 ①ヒトのカラダの構成を食事・栄養 課題1
2. ガイダンス・ヒトのカラダと栄養 ②筋骨格系の健康の維持と食事
3. ガイダンス・ヒトのカラダと栄養 ③脂質・水分と体重の関係
4. ガイダンス・ヒトのカラダと栄養 ④体位・体格と食事
5. 食生活・栄養に関するガイドラインや指針 課題2
6. 食物と物質(栄養素)の関係 ①食品中の栄養素
7. 食物と物質(栄養素)の関係 ②類似栄養素が含まれる食品群
8. 食事のバランス:自分の食事を見直そう 課題3
9. エネルギー収支と体重管理
10. 食品表示(正しい食品の購入方法)
11. 健康食品について
12. 消化と吸収
13. 各論 糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルの栄養
14. 授業内テスト

授業時間外(予習・復習等)の学習(Study Required Outside of Class)

食物と栄養、そしてヒトのカラダについて興味関心を持ち、日常の食行動の変容や健康的な食生活の獲得に意欲を持つこと。

成績評価方法・基準(Evaluation)

最終テスト(Final Test)(40%)/授業内レポート(40%)/出席および授業態度(小テスト等含む)(20%)

テキスト(Textbooks)

指定しない。必要に応じ授業時にプリントを配付。

参考文献(Readings)

必要に応じて授業中に紹介。

その他(HP等)(Others(e.g.HP))

