

## 2024 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療総合学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	講義
科 目 名	健康栄養学		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	2年		学期及び曜時限	前期	教室名	405
担 当 教 員	名和田 清子	実務経験とその関連資格	管理栄養士、島根県栄養士会会長、 島根県立大学看護栄養学部健康栄養学科前教授			
《授業科目における学習内容》						
身体活動・運動に対する各栄養素の役割及び活動中のエネルギー代謝、生活習慣病発症の重症化を防ぐための望ましい食事を理解する						
《成績評価の方法と基準》						
1、定期試験または実技試験;70% 2、出席評価点:20% 3、平常点(授業態度・レポート):10%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
やさしいスチューデントトレーナーシリーズ スポーツ栄養学						
《授業外における学習方法》						
特に運動生理学、バイオメカニクスの領域については、テキスト以外の文献も積極的に活用し理解を深める。また対象別の運動の実際について自主的に調査して模範例や問題例を把握し、対策について考察する習慣をつける。						
《履修に当たっての留意点》						
本科目で履修する内容について、学問的側面のみならず、現場での具体的な活用法を常に考察しながら理解を深める努力をすること。						
授業の方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容	
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	栄養学を学ぶことの意義を理解する	教科書・配布資料	教科書を読んでくる。	
		各コマにおける授業予定	自分の食生活を振り返ってみる			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	「栄養とは何か」を理解する	教科書・配布資料	教科書を読んでくる。 授業のまとめをする。	
		各コマにおける授業予定	日本人の健康・食生活の現状と課題			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	「栄養とは何か」を理解する	教科書・配布資料	教科書を読んでくる。 授業のまとめをする。	
		各コマにおける授業予定	食べることの意味について			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	栄養素とその働きと消化器のしくみ	教科書・配布資料	教科書を読んでくる。 授業のまとめをする。	
		各コマにおける授業予定	五大栄養素とその働き、食物の消化と吸収			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	エネルギー代謝について理解する	教科書・配布資料	教科書を読んでくる。 授業のまとめをする。	
		各コマにおける授業予定	1日に必要なエネルギーと栄養素の必要量			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義形式	授業を通じての到達目標	どれだけ食べれば良いかを理解する(調理実習)	教科書・配布資料	教科書を読んでくる。授業のまとめをする。
		各コマにおける授業予定	バランスの良い食事の考え方		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	ライフステージと栄養について学ぶ	教科書・配布資料	教科書を読んでくる。授業のまとめをする。
		各コマにおける授業予定	乳児期～思春期、妊娠期、授乳期における栄養		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	ライフステージと栄養について学ぶ	教科書・配布資料	教科書を読んでくる。授業のまとめをする。
		各コマにおける授業予定	成人期、更年期、高齢期における栄養		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	病気と栄養	教科書・配布資料	教科書を読んでくる。授業のまとめをする。
		各コマにおける授業予定	診療報酬と介護保険 病院食(一般食・特別食)、栄養補給法		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	病気と栄養	教科書・配布資料	教科書を読んでくる。授業のまとめをする。
		各コマにおける授業予定	肥満・メタボリックシンドローム・糖尿病		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	病気と栄養	教科書・配布資料	教科書を読んでくる。授業のまとめをする。
		各コマにおける授業予定	高血圧、脂質異常症		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動時の栄養ケアについて理解する	教科書・配布資料	教科書を読んでくる。授業のまとめをする。
		各コマにおける授業予定	運動時のエネルギー・栄養素必要量と摂り方		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	災害時の栄養ケアについて理解する	教科書・配布資料	教科書を読んでくる。授業のまとめをする。
		各コマにおける授業予定	災害時の栄養ケア		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	島根県・日本の食文化を知る	教科書・配布資料	教科書を読んでくる。授業のまとめをする。
		各コマにおける授業予定	日本及び島根県の食文化と郷土料理		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康食品について理解する	教科書・配布資料	教科書を読んでくる。授業のまとめをする。
		各コマにおける授業予定	食品に関する法制度などを理解する		