

岡山学院大学  
(シラバス)

授業科目名:栄養学入門				担当教員氏名:竹原良記	
履修年次:1年生	2単位	前期	1コマ	(留意事項がある場合は記入)	
<b>【授業の目的】</b>					
食に関連した様々な生活習慣病の脅威や食環境変化にさらされている現在、私たちが健康に生きていくためには科学的根拠に基づいた栄養に関する正しい知識を身につける必要があります。本講義では、初学者のために栄養学の基礎知識を、最近の情報も加えて分かりやすく解説します。					
<b>【授業内容】</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康と栄養</li> <li>2. 食事と栄養:食に含まれる栄養物質(糖質、脂質)</li> <li>3. 食事と栄養:食に含まれる栄養物質(たんぱく質)</li> <li>4. 食事と栄養:食に含まれる栄養物質(ミネラル、ビタミン、水分)</li> <li>5. 食事と栄養:食後の体の働き</li> <li>6. 食事と健康:栄養状態の判定</li> <li>7. 食事と健康:食事摂取基準</li> <li>8. 食品の機能性と栄養:食物繊維</li> <li>9. 食品の機能性と栄養:抗酸化物質</li> <li>10. 健康とダイエット</li> <li>11. ライフステージと栄養:乳児期と成長期</li> <li>12. ライフステージと栄養:成人期と高齢期</li> <li>13. 生活習慣病と栄養</li> <li>14. 遺伝と栄養</li> <li>15. 栄養情報と健康</li> <li>16. 試験</li> </ol>					
<b>【テキスト】</b>					
日本フードスペシャリスト協会 編 「栄養と健康」 建帛社					
<b>【参考図書】</b>					
江指隆年ら 編 「ネオエスカ 基礎栄養学」 同文書院					
江指隆年ら 編 「ネオエスカ 応用栄養学」 同文書院					
<b>【成績評価の方法】</b>					
授業中の質問および課題(30%)、授業の最後に行う小テスト(20%)、および期末試験(50%)の全てを合計し、60%以上を取得した者に対して単位を認定します。					