

| 科目名                 |                                                                                     | 担当者氏名                                       | 授業形式 | 単位 | 開講時期 |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------|----|------|
| 基礎栄養学               |                                                                                     | アミール 喜代子                                    | 講義   | 2  | 前期   |
| 必修・選択               | 卒業要件                                                                                | 選択                                          |      |    |      |
|                     | 資格要件                                                                                | 栄養士免許必修      栄養教諭二種免許必修<br>フードスペシャリスト受験資格必修 |      |    |      |
| 学習目標                | 栄養の基本である各種遠洋その働き、その栄養素を含む食物、食物の消化・吸収について理解し、食物に含まれる栄養素がヒトの体内でどのように代謝されるかについて体系的に学ぶ。 |                                             |      |    |      |
| 授 業 計 画             |                                                                                     |                                             |      |    |      |
| 回                   | 項 目                                                                                 | 授 業 内 容                                     |      |    |      |
| 1                   | 栄養学の基礎                                                                              | 栄養学に必要な生物学・生化学                              |      |    |      |
| 2                   | 健康と栄養                                                                               | 栄養とは、栄養摂取の現状、食生活の推移と健康の関係                   |      |    |      |
| 3                   | エネルギー代謝                                                                             | 生命維持に必要なエネルギー代謝                             |      |    |      |
| 4                   | エネルギー源としての栄養素                                                                       | エネルギー源となる栄養素とその栄養素を含む食物                     |      |    |      |
| 5                   | 生体を構成する栄養素（1）                                                                       | 生体を構成するアミノ酸とタンパク質                           |      |    |      |
| 6                   | 生体を構成する栄養素（2）                                                                       | 生体を構成する脂質とミネラル                              |      |    |      |
| 7                   | 代謝を調節する栄養素（1）                                                                       | 代謝の調節に関わるビタミン                               |      |    |      |
| 8                   | 代謝を調節する栄養素（2）                                                                       | 代謝の調節に関わるミネラルとタンパク質                         |      |    |      |
| 9                   | 機能性を有する食品成分                                                                         | 不飽和脂肪酸・オリゴペプチドなどの機能性食品                      |      |    |      |
| 10                  | 水の代謝                                                                                | 生体における水の働き                                  |      |    |      |
| 11                  | 消化管と消化液                                                                             | 消化吸収に関わる臓器とその消化液                            |      |    |      |
| 12                  | 糖質の消化と吸収                                                                            | 糖質の種類とその消化吸収                                |      |    |      |
| 13                  | 脂質の消化と吸収（1）                                                                         | 脂質の種類とその消化                                  |      |    |      |
| 14                  | 脂質の消化と吸収（2）                                                                         | 脂質の種類とその吸収                                  |      |    |      |
| 15                  | タンパク質の消化と吸収                                                                         | タンパク質の消化吸収                                  |      |    |      |
| 参 考 書               | 城田知子 他著「イラスト 栄養学総論 5版」東京教学社 2010                                                    |                                             |      |    |      |
| 学習上の注意（自己学習、学外学習など） | 予習、復習を必ず行うこと。                                                                       |                                             |      |    |      |
| 評価の方法と時期            | 授業態度、出席回数、定期試験による。                                                                  |                                             |      |    |      |