

令和2年度 愛知学泉短期大学シラバス

科目番号	科目名	担当者名	実務経験のある 教員による授業 科目	基礎・専門 別	単位数	選択・必修 別	開講年次・ 時期
23102	ライフステージ栄養 Life stage nutrition	大津 ゆみ子		専門	2	必修	1年後期

科目の概要

人のライフステージは、乳児期、幼児期、学童期、思春期、成人期（妊娠期、更年期を含む）、高齢期に区分することができ、加齢に伴って身体状況や活動状況、生理機能などが変化し、各期の特徴がある。栄養士として人が成長・発達、健康の維持・増進、生活習慣病の予防、低栄養の予防のための生活の質的向上に貢献できるよう学修する。さらに、特殊環境下での栄養の配慮すべき点や休養と睡眠の重要性について学修する。

学修内容	到達目標
各ライフステージの特性と栄養上の特徴について学ぶ。 特殊環境下における栄養上の特徴について学ぶ。 食事摂取基準より、各ライフステージの栄養上の特徴を読み取る。 身体状況や栄養状態に応じた栄養管理の考え方について理解する。	各ライフステージの特性と栄養の特徴を説明できる。 特殊環境下における栄養上の特徴を説明できる。 食事摂取基準を理解し、栄養管理に活用できる。 生涯にわたる人の身体的特徴を理解し、望ましい栄養状態や健康の維持のために、適切な栄養管理の方法を提示することができる。

学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素

学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例

前に踏み出す力	主体性	次回の授業内容について、テキストの該当箇所を予習し、授業後は復習する。
	働きかけ力	
	実行力	授業内容の理解度を高めるための小テストや本試験などの目標に向かって、ねばり強く学修することができる。
考え抜く力	課題発見力	授業内容の理解できなかったところや苦手な内容を克服するため、自ら考え解決策を考える。また、栄養士の仕事として、本科目の学修内容の活かし方を考える。
	計画力	
	創造力	各ライフステージの特性と栄養上の特徴から、対象者の食生活の課題を見出し、栄養ケア・マネジメントができるようにする。 栄養学、食品学、生理学、衛生学などの知識を複合的に考えることができる。
チームで働く力	発信力	教員からの質問に対して回答する際、自分の意見をわかりやすく述べることができる。
	傾聴力	授業内容のポイントをおさえ、必要に応じてメモを取り、内容の充実したノートを作成することができる。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	無断欠席をせず、円滑に授業が進行するようルールを守ることができること。
	ストレスコントロール力	

テキスト及び参考文献

テキスト：「応用栄養学 第10版 - ライフステージからみた人間栄養学 - 」森基子・玉川和子他著、医歯薬出版  
参考文献：「日本人の食事摂取基準（2015年版）」佐々木敏・菱田明 監修、第一出版  
「七訂 食品成分表（2016）」女子栄養大学出版部  
必要に応じて資料を配布する

他科目との関連、資格との関連

- ・他科目との関連：「栄養学」、「栄養教育」、「公衆栄養学」、「食事療法論」
- ・資格との関連：栄養士

学修上の助言	受講生とのルール
専門用語の意味を理解するための予習をしておくこと。 覚えなければならない内容が多いが、根気よく学修すること。 授業後は、テキストとプリントで復習すること。	授業内容を理解するための努力をし、分からないことは質問すること。 社会人基礎力の規律性を守ること。

【評価方法】

評価対象	評価方法	評価の割合	到達目標	各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント		
学修成果	学期末試験 筆記(レポート含む)・実技・口述試験	60	①	✓	各ライフステージや特殊な栄養状態についての基本的な特徴とその栄養管理について理解できているか。 ・筆記試験を行う。(テキスト・プリント等の持ち込みはなし)	
			②	✓		
			③	✓		
			④	✓		
			⑤			
	平常評価	小テスト	10	①	✓	・授業の内容が理解できたかどうか基本的事項について確認テストを行う。 ・栄養士実力認定試験に準じた内容とする。 ・小テストの見直しをすることで、筆記試験の対策にもなる。
				②	✓	
				③	✓	
				④		
				⑤		
		レポート	20	①		食事バランスガイドを使って自分の食事のバランスをチェックし、改善点をレポートにまとめる。 ・妊娠期の食事と胎児におよぼす影響についてまとめる。 ・子どもの味覚を育てるための食事についてまとめる。
				②		
				③	✓	
				④	✓	
				⑤		
成果発表(プレゼンテーション・作品制作等)			①			
			②			
			③			
			④			
			⑤			
学修行動	社会人基礎力(学修態度)	10	①	✓	「主体性」シラバスを用いて予習と復習ができること。 「実行力」小テスト、本試験に向けて、自分が納得できるまで学習できること。 「課題発見力」「創造力」対象者の身体的・栄養的な特徴を理解し、どのような栄養ケアが必要か提案できること。 「発信力」質問に対する回答や、自分の意見を聞き手に分かるように発することができること。 「傾聴力」講義を聴いて理解を深め、理解できない内容を質問することができること。 「規律性」無断欠席をせず、円滑に授業が進行するようルールを守ることができること。	
			②	✓		
			③	✓		
			④	✓		
			⑤			
総合評価 割合		100				

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
<p>S(秀)は各ライフステージの特性と栄養上の特徴を正しく理解し、食事摂取基準を活用して栄養管理の方法を説明でき、さらに改善策を提示することができる。栄養士実力認定試験の問題を理解して解く力が付いていること。</p> <p>A(優)は各ライフステージの特性と栄養上の特徴を正しく理解し、食事摂取基準を活用して栄養管理の方法を説明できる。栄養士実力認定試験の問題を理解して解く力がおおむね付いていること。</p>	<p>B(良)は各ライフステージ別の特性と栄養上の特徴をおおむね理解できており、栄養管理の方法が説明できる。栄養士実力認定試験の問題の内容をおおむね理解できる。</p> <p>C(可)は各ライフステージ別の特性と栄養上の特徴をおおむね理解できている。栄養士実力認定試験の問題の内容を半分くらい理解できる。</p>

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1週 /	オリエンテーション 栄養ケア・マネジメント 栄養ケア・マネジメントの 手順と栄養アセスメント (身体計測)	講義	栄養ケア・マネジメント の手順・方法について 説明できる。	<復習>到達度確認のため の小テストに向けた復習 <予習>次回の栄養アセ スメントに用いられるパラ メータ(テキストP4) についてまとめる。	18 0	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
2週 /	食事バランスガイドの見 方と活用 食品成分表の見方	講義	食事バランスガイドの 理解と食品成分表の見 方と扱い方が理解でき ている。	<復習>到達度確認の ための小テストに向 けた復習 <予習>次回の食品の 水分・炭水化物(テ キストP20~52)に ついてまとめる	18 0	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
3週 /	食品中の水分 五大栄養素1 炭水化物(糖質)の種類と 性質、はたらき	小テストおよび回 答と解説・講義	炭水化物(食物繊維) とたんぱく質の種類や 働きについて理解でき ている。	<復習>到達度確認の ための小テストに向 けた復習 <予習>次回のたんぱ く質と脂質(テキスト P71~88)についてま とめる	18 0	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4週 /	五大栄養素2 炭水化物(食物繊維)の種 類と性質、はたらき  たんぱく質の種類、アミノ 酸の種類と食品の評価	小テストおよび回 答と解説・講義	炭水化物(食物繊維) とたんぱく質の種類や 働きについて理解でき ている。	<復習>到達度確認の ための小テストに向 けた復習 <予習>次回のたんぱ く質と脂質(テキスト P71~88)につい てまとめる	18 0	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5週 /	五大栄養素3 たんぱく質性食品の評価  脂質の種類と性質、はたら き	小テストおよび回 答と解説・講義	アミノ酸スコアについ て理解できている。脂 質と脂肪酸の違いと脂 肪酸の構造と性質を理 解できている。	<復習>到達度確認の ための小テストに向 けた復習 <予習>次回の油脂の 加工とビタミン(テ キストP88~100) についてまとめる	18 0	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6週 /	五大栄養素4 油脂の加工  ビタミンの種類とはたらき	小テストおよび回 答と解説・講義	ビタミンの種類とはた らき、欠乏症が理解で きている。	<復習>到達度確認の ための小テストに向 けた復習 <予習>次回の無機質 (テキストP101~ 106)についてまと める	18 0	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7週 /	五大栄養素5 無機質(ミネラル)の種類 とはたらき	小テストおよび回 答と解説・講義	無機質の種類とはたら き、欠乏症が理解でき ている。	<復習>到達度確認の ための小テストに向 けた復習 <予習>次回の食品の 酵素(テキスト P108~125)につ いてまとめる	18 0	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8週 /	栄養素以外の成分1 食品酵素の分類と性質	小テストおよび回 答と解説・講義	酵素性質と食品の品質 との関連性について理 解できている。	<復習>到達度確認の ための小テストに向 けた復習 <予習>次回の食品の色 素(テキストP128~ 140)についてまと める	18 0	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性  
ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9週 /	栄養素以外の成分2 食品の色素	小テストおよび回答と解説・講義	食品に含まれる色素名と分類の仕方が理解できている。	<復習>到達度確認のための小テストに向けた復習 <予習>次回の食品の褐変(テキストP140~147)についてまとめる	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10週 /	栄養素以外の成分3 食品の褐変	小テストおよび回答と解説・講義	食品の褐変について理解できている。	<復習>到達度確認のための小テストに向けた復習 <予習>次回の食品の香り(テキストP148~156)についてまとめる	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11週 /	栄養素以外の成分4 食品の香り	小テストおよび回答と解説・講義	香りの成分名が分かる。	<復習>到達度確認のための小テストに向けた復習 <予習>次回の食品の味(テキストP157~174)についてまとめる	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12週 /	栄養素以外の成分5 食品の味	小テストおよび回答と解説・講義	味の成分名が分かる。	<復習>到達度確認のための小テストに向けた復習 <予習>次回の食品成分の変化(テキストP176~202)についてまとめる	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13週 /	食品成分の変化 炭水化物、たんぱく質、脂質の変化	小テストおよび回答と解説・講義	タンパク質の変性、デンプンの変化、油脂の酸化、食品の褐変について理解できている。	<復習>到達度確認のための小テストに向けた復習 <予習>次回の食品機能(テキストP204~229)についてまとめる	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14週 /	食品の機能 機能性食品について 食品の機能	小テストおよび回答と解説・講義	特別用途食品、保健機能食品がどのような食品か分かる。	<復習>到達度確認のための小テストに向けた復習 <予習>加工食品のパッケージを収集し、どのような情報が記載されているのかを知る	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15週 /	食品表示の見方 食品表示法に基づいた生鮮食品と加工食品の表示の見方	小テストおよび回答と解説・講義	食品表示の見方を理解し、日常生活での適切な食品の選び方が理解できている。	<復習>授業で扱った食品以外の食品でパッケージに記載されている情報を確認し、まとめる	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性  
ストレスコントロール力