

2026年度 愛知学泉短期大学シラバス

シラバス番号	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			2	必修	1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するために必要な知識を身につける。さらに、特殊環境下での栄養の配慮すべき点やストレスが生体に与える栄養について学修する。（ディプロマ・ポリシー③）それらの知識を基に、栄養士として必要な栄養ケアができる力を養う（ディプロマ・ポリシー②）

学修内容	到達目標
① 各ライフステージの特性と栄養上の特徴を理解する。 ② 特殊環境下における栄養上の特徴を理解する。 ③ 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。 ④ 様々なライフステージ、条件下にある人々に必要な栄養を理解し、献立作成に応用する力を養う。	① 各ライフステージの特性と栄養の特徴を説明することができる。（ディプロマ・ポリシー③） ② 特殊環境下における栄養上の特徴を説明することができる。（ディプロマ・ポリシー③） ③ 食事摂取基準を理解し、栄養管理に活用することができる。（ディプロマ・ポリシー③） ④ 様々なライフステージ、条件下にある人々に必要な栄養を理解し、献立作成に活用できる。（ディプロマ・ポリシー②）

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、授業後はプリント・小テストの内容を中心に復習する。
	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の復習を行い、本試験に向かって粘り強く学修することができる。
考え抜く力	課題発見力	授業の理解度を高めたり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	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。関連科目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	テーマに対する自分の意見を、わかりやすく簡潔に述べるができる。
	傾聴力	授業内容のポイントをおさえてノートを取り、後の復習に役立てることができる。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	遅刻、無断欠席など、学習意欲欠如をきたす行動をせず、授業が円滑に進行するようルールを守ることができる。
	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：「栄養・健康科学シリーズ 応用栄養学 第2版」北島幸枝編、化学同人 3,520円
 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」、「臨床栄養学」
 ・資格との関連：栄養士

学修上の助言	受講生とのルール
各項目の概要をあらかじめテキストで予習すると。また、専門用語の意味を調べておくこと。授業後は、プリントと小テストの内容を中心に復習すること。	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・口頭試験	70	①	✓	各ライフステージ及び特殊環境下における身体的な特徴及び栄養ケアについて理解できているか、栄養ケア・マネジメントの手法や食事摂取基準について説明ができるか、それら授業で獲得した知識を活用して説明ができるかについて、筆記試験で評価を行う。（テキスト・プリント等の持ち込みはなし）	
				②	✓		
				③	✓		
				④	✓		
	平常評価	小テスト		20	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> ・毎回の授業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。 ・小テストは栄養士実力認定試験に準じた内容とする。 ・授業後、各自で復習を行い、課題を解決するための知識を確実に獲得できるようにする。復習レポートは次回授業で提出する。小テストの評価は復習レポートも含めて行う。
					②	✓	
					③	✓	
					④		
		レポート		0	①		
					②		
					③		
					④		
		成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）		0	①		
					②		
					③		
					④		
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）対象者の身体的・栄養的な特徴を理解し、問題を見つげられること。 （創造力）対象者に、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言できること。 （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できること。 （規律性）遅刻、無断欠席など、学習意欲欠如をきたす行動をせず、円滑に授業が進行するようルールを守ること。		
			②	✓			
			③	✓			
			④	✓			
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	オリエンテーションでは、シラバスの内容について解説する。 栄養ケア・マネジメント ① 栄養ケア・マネジメントの概要(目的・手順・手法)を理解する。	講義・小テスト 小テストの回答・解説にてフィードバックする。	栄養ケア・マネジメントの概要を説明できる。	(予習) シラバスを読んでおく。栄養ケア・マネジメントの概要をまとめる。 (復習) 到達度確認のための小テストの見直し及び調べ学習を行う。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
2	栄養ケア・マネジメント ② 栄養アセスメントの各パラメーターを理解する。 身体計測の手法を学ぶ。	講義・小テスト 小テストの回答・解説にてフィードバックする。	栄養アセスメントに用いられるパラメーターを説明できる。 正しい手法で身体計測ができる。	(予習) 栄養アセスメントに用いられるパラメーターについてテキストで予習する。 (復習) 到達度確認のための小テストの見直し及び調べ学習を行う。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
3	妊娠期の栄養 ① 妊娠期における女性の生理的な変化について学ぶ。	講義・小テスト 小テストの回答・解説にてフィードバックする。	女性の身体的な特性理解して説明できる。 妊娠期に起こる身体の変化を理解する。	(予習) 妊娠期の疾患・妊娠期の栄養管理についてテキストで予習する。 (復習) 到達度確認のための小テストの見直し及び調べ学習を行う。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4	妊娠期の栄養 ② 妊娠期の栄養管理を学ぶ。妊娠期特有の疾患とその栄養ケアを学ぶ。	講義・小テスト 小テストの回答・解説にてフィードバックする。	妊娠期の食生活・日常生活の指導を考慮することができる。 妊娠期の疾患と胎児への影響を説明できる。	(予習) 女性性の特徴と妊娠についてテキストで予習する。 (復習) 到達度確認のための小テストの見直し及び調べ学習を行う。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5	授乳期の栄養 授乳期の生理特性と栄養管理、母乳と人工乳の違い、母乳不足時のケアを学ぶ。	講義・小テスト 小テストの回答・解説にてフィードバックする。	授乳期の生理特性、乳汁分泌の機序、母乳と人工乳の成分の違い、乳汁不足のケアなどの説明ができる。	(予習) 授乳期の特性、母性と人工乳、母乳不足のケアについてまとめる。 (復習) 到達度確認のための小テストの見直し及び調べ学習を行う。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6	乳児期の栄養 乳児期の生理特性と栄養管理を学ぶ。離乳食の必要性と役割を理解する。 課題:「乳児の発達と離乳の進め方について」をまとめて考察し、Googleclassroomにレポートを提出する。	講義 Googleclassroomのコメント・評価機能でフィードバックする。	乳児期の生理特性を説明できる。 離乳食の進め方を説明できる。	(予習) 乳児期の特性、離乳食の必要性と役割についてまとめる。 (復習) 「乳児の発達と離乳の進め方について」をレポートにまとめ、Googleclassroomにレポートを提出する。PC使用(NotebookLM)。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7	幼児期の栄養 ① 幼児期の生理特性と栄養上の特徴、食習慣の形成について学ぶ。	講義・小テスト 小テストの回答・解説にてフィードバックする。	幼児の生理特性を説明できる。 諸機関の発達と食習慣の形成を理解している。	(予習) 幼児期の特性と栄養上の特徴についてまとめる。 (復習) 到達度確認のための小テストの見直し及び調べ学習を行う。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8	幼児期の栄養 ② 保育所給食の意義と特徴、献立内容について学ぶ。	講義・小テスト 小テストの回答・解説にてフィードバックする。	保育所給食の意義が説明でき、給食の給与栄養目標量を考えることができる。	(予習) 保育所給食についてまとめる。 (復習) 到達度確認のための小テストの見直し及び調べ学習を行う。	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

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	学童期の栄養 学童期の生理特性と日常生活、学校給食について学ぶ。 思春期の栄養 思春期の生理特性と思春期特有の栄養障害について学ぶ。	講義・小テスト 小テストの回答・解説にてフィードバックする。	学童期・思春期の特性を理解し、学校給食の意義や思春期特有の栄養障害について説明できる。	(予習) 学童期の特性、思春期の特性、思春期の栄養障害についてまとめる。 (復習) 到達度確認のための小テストの見直し及び調べ学習を行う。	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	成人期の栄養 成人期の区分と各特性、成人期の健康の状況、生活習慣病に対する栄養管理について学ぶ。 更年期の栄養 更年期の生理特性とケアについて学ぶ。	講義・小テスト 小テストの回答・解説にてフィードバックする。	成人期の特性と生活習慣病に対する栄養管理について説明できる。 更年期の特性とケアについて説明できる。	(予習) 成人期の区分と各特性、成人期の健康の状況、栄養管理についてまとめる。 (復習) 到達度確認のための小テストの見直し及び調べ学習を行う。	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	高齢期の栄養 ① 高齢期の生理特性と栄養管理について学ぶ。	講義・小テスト 小テストの回答・解説にてフィードバックする。	高齢期の生理特性と栄養管理について説明できる。	(予習) 高齢期の特性についてまとめる。 (復習) 到達度確認のための小テストの見直し及び調べ学習を行う。	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	高齢期の栄養 ② 高齢期特有の栄養障害と地域包括ケアシステムについて学ぶ。 課題：「食べやすい介護食の工夫」をまとめて考察し、Googleclassroomにレポートを提出する。	講義・小テスト Googleclassroomのコメント・評価機能でフィードバックする。	高齢期特有の栄養障害とそのケアについて説明できる。 地域包括ケアシステムの仕組みを理解し、様々な介護サービスや介護施設の役割を説明できる。	(予習) 高齢期の栄養管理、栄養障害についてまとめる。 (復習) 「食べやすい介護食の工夫」をレポートにまとめ、Googleclassroomに提出する。PC使用 (NotebookLM)。	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	環境と栄養 高温・低温環境下における身体への影響と栄養ケアを学ぶ また、ストレスに対する身体の反応とケア、休養と睡眠の重要性について学ぶ。	講義・小テスト 小テストの回答・解説にてフィードバックする。	特殊な環境が生体に及ぼす影響について説明できる 健康を維持するための休養や睡眠の重要性を説明できる	(予習) 高温・低温環境における栄養、ストレスと栄養の関係、健康づくりのための睡眠の意義についてまとめる。 (復習) 到達度確認のための小テストの見直し及び調べ学習を行う。	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	食事摂取基準 食事摂取基準に示される各指標の意味を学び、献立作成や栄養管理に役立てる。	講義・小テスト 小テストの回答・解説にてフィードバックする。	食事摂取基準の各指標について理解し、食事摂取基準を献立作成に役立てることができる。	(予習) 食事摂取基準の内容についてまとめる。 (復習) 到達度確認のための小テストの見直し及び調べ学習を行う。	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	まとめ 1～14回で学んだ内容を復習し、各ライフステージのポイントを振り返る。	講義 質疑応答にてにてフィードバックする。	1～14週までの内容を復習し、各ライフステージのポイントを説明できる。	(予習) 1～14回の授業プリントに目を通す。 (復習) 期末試験に向け、各ライフステージのポイントをまとめる。	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