

平成30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	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	熊崎 稔子	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。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、運動とスポーツ、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			
① 各ライフステージの特性と栄養上の特徴について学ぶ。 ② 運動とスポーツ、特殊環境下における栄養上の特徴について学ぶ。 ③ 生活習慣病の予防や健康の維持・増進のための食生活について特徴と改善方法について学ぶ。 ④ 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。 ⑤ 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。			① 各ライフステージの特性と栄養の特徴を説明できる。 ② 運動とスポーツ、特殊環境下における栄養上の特徴を説明できる。 ③ 生活習慣病の予防や健康的な食生活のための栄養改善方法を説明することができる。 ④ 食事摂取基準を理解し、栄養管理に活用できる。 ⑤ 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		学生に求める具体的な社会人基礎力の行動事例				
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はか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	遅刻、私語、授業中の途中退室、授業に無関係な行動など、授業進行に支障をきたす行動をしないこと。				
	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版ーライフステージからみた人間栄養学ー」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						
学習上の助言			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点、評価についてのコメント
筆記試験	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	✓	
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 (口頭・実技)				
作品				
社会人基礎力 (授業態度)	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」遅刻、私語、授業中の途中退室、授業に無関係な行動など、授業進行に支障をきたす行動をしないこと。
		②	✓	
		③	✓	
		④	✓	
		⑤	✓	
その他		①		6回以上の欠席の場合、筆記試験の受験資格はない。(遅刻・早退 3 回で 1 回欠席とする)
		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
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、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解く力がついていること。	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理解できる。

週	学修内容	授業の実施方法及び フィードバック方法	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・方法について	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。	予習:テキスト「栄養ケア・マ ネジメント」を熟読する。 復習:授業内容をテキストで 確認し、次回の小テストに備 える。	180	主体性 実行力 課題発 見力 傾聴力
2週 /	◆発育・発達・加齢変 化 ◆食事バランスガイド について 食事バランスガイドの 活用と食事の評価	小テスト・講義・演習	ライフステージの区分と 食にまつわる機能の変 化について説明でき る。 食事バランスガイドを使 って自分の食事を客観 的に評価することができる。	予習:自分の食事内容を3日 間記録する。テキスト「発育・ 発達・加齢変化」を熟読す る。 復習:授業内容をテキストで 確認し、次回の小テストに備 える。	180	主体性 実行力 課題発 見力 創造力 傾聴力 規律性
3週 /	◆妊娠期の栄養1 妊娠期の特性と栄養 上の特徴	小テスト・講義	妊娠期の女性の生理を 理解し、栄養上の特徴 を説明できる。	予習:テキスト「妊娠期」を熟 読する。 復習:授業内容をテキストで 確認する。	180	主体性 実行力 課題発 見力 傾聴力 規律性
4週 /	◆妊娠期の栄養2 妊娠期の疾患と栄養 ケア	講義	妊娠期の疾患の理解と 胎児への影響を説明で きる。	予習:テキスト「妊娠期」を熟 読する。 復習:授業内容をテキストで 確認し、次回の小テストに備 える。	180	主体性 実行力 課題発 見力 傾聴力
5週 /	◆授乳期 授乳期の特性、母乳と 人工乳、母乳不足のケ ア	講義・小テスト	授乳期の特性、乳汁分 泌の機序、乳汁不足の ケアなどの説明できる。	予習:テキスト「授乳期」を熟 読する。 復習:授業内容をテキストで 確認し、次回の小テストに備 える。	180	主体性 実行力 課題発 見力 傾聴力
6週 /	◆乳児期1 乳児期の特性、離乳 食の必要性和役割	講義・小テスト	乳児期の特性、離乳食 の意義について説明で きる。	予習:テキスト「乳児期」を熟 読する。 復習:授業内容をテキストで 確認する。	180	主体性 実行力 課題発 見力 傾聴力
7週 /	◆乳児期2 離乳食のすすめ方 幼児期1 幼児期の特性と栄養 上の特徴	講義	幼児期の離乳食のすす め方を説明できる。 幼児期の特性と栄養上 の特徴を説明できる。	予習:テキスト「乳児期」「幼 児期」を熟読する。 復習:授業内容をテキストで 確認し、次回の小テストに備 える。	180	主体性 実行力 課題発 見力 傾聴力
8週 /	◆幼児期2 保育所給食と食物アレ ルギーの対応	講義・小テスト (乳児期)	保育所給食の意義、食 物アレルギーの対応に ついて説明できる。	予習:テキスト「幼児期」を熟 読する。 復習:授業内容をテキストで 確認し、次回の小テストに備 える。	180	主体性 実行力 課題発 見力 傾聴力

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	授業の実施方法及び フィードバック方法	到達レベル C(可)の 基準	予習・復習	時間 (分)	能力 名
9週 /	◆学童期 学童期の特性、学校給食 ◆思春期 思春期の特性、思春期の栄養障害	講義・小テスト	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:テキスト「学童期」「思春期」を熟読する。 復習:授業内容をテキストで確認し、次回の小テストに備える。	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力
10週 /	◆成人期1 成人期の区分と各特性、成人期の健康の状況、栄養管理	講義・小テスト	成人期の特性と健康を維持するための栄養管理について説明できる。	予習:テキスト「成人期」を熟読する。 復習:授業内容をテキストで確認する。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力
11週 /	◆成人期2 生活習慣病の特徴と栄養管理	講義	生活習慣病の成り立ちを理解し、予防・改善するための栄養管理について説明できる。	予習:テキスト「成人期」を熟読する。 復習:授業内容をテキストで確認し、次回の小テストに備える。	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力
12週 /	◆更年期 更年期の特性と栄養管理	講義・小テスト	更年期の特性と栄養管理について説明できる。	予習:テキスト「更年期」を熟読する。 復習:授業内容をテキストで確認し、次回の小テストに備える。	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力
13週 /	◆高齢期 高齢期の特性、栄養管理、栄養障害	講義・小テスト	高齢期の特性と栄養管理について理解し、栄養障害とそのケアについて説明できる。	予習:テキスト「高齢期」を熟読する。 復習:授業内容をテキストで確認し、次回の小テストに備える。	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 発信力
14週 /	◆運動・スポーツと栄養 運動時のエネルギー供給と健康増進のための運動の意義	講義・小テスト	運動時のエネルギー供給と健康増進のための運動の意義が説明できる。	予習:テキスト「運動・スポーツと栄養」を熟読する。 復習:授業内容をテキストで確認し、次回の小テストに備える。	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力
15週 /	◆特殊環境下の栄養・休養と睡眠 特殊な環境下における栄養管理、健康維持のための休養や睡眠の重要性	講義・小テスト	特殊な環境下における栄養管理と健康維持のための休養や睡眠の重要性を説明できる。	予習:テキスト「環境と栄養」「休養と睡眠」を熟読する。 復習:授業内容をテキストで確認する。	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力

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