

2019 年度 愛知学泉大学シラバス

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
2201331	栄養学 Nutrition	森山三千江	専門	2	選択	2年 前期

科目の概要

栄養の基礎的な知識を身につける事を目的とする。糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルの各栄養素の働きや代謝、消化・吸収および生理的な機能（過剰・不足等）に加え健康と食生活の関わりを各年齢に置けるライフステージごとに理解し、それぞれに対応した栄養、食生活のありかたを学ぶ。

学修内容	到達目標
① 日本の栄養の歴史を知る。 ② 栄養素の基礎知識を得る。 ③ 体内での各栄養の代謝を学ぶ。 ④ 病気と栄養との関わりを修得する。 ⑤ 年齢と栄養必要量の関わりを知る。	① 日本の栄養の歴史を知り、体に必要な栄養素を理解する。 ② 各栄養素がどのような働きをするのか知識を身に付ける。 ③ 体内での栄養素の代謝全容が理解出来る。 ④ 健康に過ごせるよう、病気と栄養との関係を知り、日常生活にいかせるようにする。 ⑤ 各年齢別で必要な栄養量が異なる事を理解する。

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	授業内容の予習・復習をおこない理解度を高め小テストの勉強を行うことが出来る。
	働きかけ力	理解出来ないことはクラスのメンバーに聞いて確認することが出来る。
	実行力	フードスペシャリストの問題を解き、理解不足の箇所を補う努力が出来る。
考え抜く力	課題発見力	自分の苦手な内容を理解するように努めることが出来る。
	計画力	次回の授業の小テストに備えて勉強をする計画を立てることが出来る。
	創造力	自分の食生活と比較して何が不足しているか理解し、改善することが出来る。
チームで働く力	発信力	自分はバランス良く栄養を取っているかを説明することが出来る。
	傾聴力	授業内容を理解し、整理することが出来る。
	柔軟性	過不足のある栄養は一日ではなく週単位などで考えることが出来る。
	状況把握力	自分が理解していない箇所を知り、教員や友人に聞くことができる。
	規律性	遅刻、欠席をしない、授業中に私語を慎むことが出来る。
	ストレスコントロール力	毎回の小テストに備えて、毎回授業後に勉強するように努める。

テキスト及び参考文献

教科書：『基礎栄養学』南江堂

他科目との関連、資格との関連

他科目：食品、調理学、調理学実験 資格：家庭科教員免許、フードスペシャリスト

学修上の助言	受講生とのルール
毎回の授業後には復讐をし、小テストで知識を定着させるようにすること。また質問に対しては的確に答えられるようにしておくこと。	遅刻、欠席をせず、授業中の私語は慎むこと。分からない点は教員やクラスのメンバーに聞いて理解するように努めること。

【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観点、評価についてのコメント	
筆記試験	50	①	レ	①各栄養素の種類と働きを理解しているか ②健康を維持するために、どのように栄養を摂取したら良いか理解しているか ・ 栄養素の正規名称とその働きについて説明が的確に出来る・・・K ・ 栄養素の名前と働きが説明できる・・・A ・ 各栄養素を構成する物質が分類できる・・・B ・ 栄養素の違いを説明できる・・・C C のレベルに至らない・・・F
		②	レ	
		③	レ	
		④	レ	
		⑤	レ	
小テスト	40	①	レ	① 前回の授業内容をきちんと理解しているか。 ② 簡単な穴埋め問題や計算、栄養素の構造式を出題する。 毎回の小テストの合計と期末試験を平均する。
		②	レ	
		③	レ	
		④	レ	
		⑤	レ	
レポート		①		
		②		
		③		
		④		
		⑤		
成果発表 (口頭・実技)		①		
		②		
		③		
		④		
		⑤		
作品		①		
		②		
		③		
		④		
		⑤		
社会人基礎力 (学修態度)	10	①	レ	(主体性)予習・復習をおこない小テストの勉強をしているか。 (実行力) フードスペシャリストの問題を解き、理解不足の箇所を補う努力が出来るか。 (課題発見力)自分の苦手な内容を理解するように努めることが出来る。 (創造力)自分の食生活で過不足している箇所を改善することが出来る。 (発信力)自分の食生活はバランスが良いか説明することが出来るか。 (傾聴力)授業内容を理解し、ノートに整理することが出来る。 (規律性)遅刻、欠席をしない、授業中に私語を慎むことが出来る。
		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)の基準
毎回の小テストで相応の得点があり、期末試験で 8 割得点がある。また日常点や期末試験の点が 8 割を超えるものは A とする、さらに試験結果が高得点で、日常の授業中に積極的な発言や質問に対して指名されなくても回答する場合は S とする。	毎回の小テストで相応の得点があり、期末試験で 7 割得点がある。与えられた課題をきちんとこなし締め切りまでに提出することができる者は B とする。

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 /	健康とは健康と言う言葉の意味を知り、その際に栄養がどのように関係しているのかを知る	講義	健康を肉体面のみではなく、精神面および社会的な立場から理解する。	(予習) 予め教科書を読む (復習) 講義ノートを読み返しておく。	90	主体性 傾聴力
2週 /	栄養の歴史 これまでの栄養学者がどのような事象から栄養素を発見したのかを知り、栄養素と病気の関係を知る	講義と質疑応答、小テスト	日本での栄養に関する発見や出来事と今日の栄養状態がどの様であるかを把握する。	(予習) 予め栄養学の歴史について教科書を読む (復習) 講義ノートを読み返し次回の小テストの勉強を行う。	180	主体性 傾聴力
3週 /	糖質の種類 糖質には単糖類、少糖類、多糖類と言った種類が有る事を理解する	講義と質疑応答、小テスト	糖質の種類と分類方法、日々の生活で糖質として何を食べているのかを知る。	(予習) 予め教科書を読み、糖質の種類を知っておく。 (復習) 講義ノートを読み返し次回の小テスト糖質の種類勉強を行う。	180	主体性 実行力
4週 /	糖質の消化・吸収と体内代謝 糖質がどのように消化されるか各器官と消化酵素の名前やその後、どこで吸収されて行くのかを理解する	講義と質疑応答、小テスト	糖質が体内に入ってからどのように消化され吸収されていくか動向を理解する。	(予習) 教科書を読み、糖質の消化・吸収と体内代謝のあらましを知っておく。 (復習) ノートを読み返し糖質の消化・吸収と体内代謝を復習し、次回の小テスト勉強をする。	180	主体性 実行力 計画力
5週 /	血糖値の調節 血糖が身体にはいかに重要であるのかを知り、血糖値の調節がどのようになされているかの仕組みを理解する	講義と質疑応答、小テスト	血糖値の重要性と糖質の摂取と血糖値の調節を知る。	(予習) 教科書を読み、血糖値の調節について知っておく。 (復習) 血糖値の調節をノート整理し、次回小テスト勉強をする。	180	主体性 実行力 計画力
6週 /	食物繊維 食物繊維とは何かを知り、体内での働きを理解する。また食品としては何に食物繊維が含まれているのかを学ぶ	講義と質疑応答、小テスト	食物繊維の種類とその働き、食物繊維の摂取量と疾病の関係を理解する。	(予習) 食物繊維とは何かを調べておく。 (復習) ノート整理し、食物繊維の種類と働きに付いて次回小テスト勉強をする。	180	主体性 実行力 計画力
7週 /	脂質の栄養 脂質の種類と、その特徴を知り、身体での役割を知る	講義と質疑応答、小テスト	脂質の種類とその構造、グリセロールと脂肪酸を理解する。	(予習) 脂質の栄養について調べておく。 (復習) 脂質の栄養を復習し、次回小テスト勉強をする。	180	主体性 実行力 計画力
8週 /	脂肪酸の種類と働き 脂肪酸には炭素数や炭素の結合の仕方で種類が異なる事を知り、それぞれの働きを理解する	講義と質疑応答、小テスト	脂肪酸の種類(炭素の数によるもの、炭素間の結合様式によるもの)が異なる事を理解する。	(予習) 脂肪酸の種類に付いて調べておく。 (復習) 脂肪酸の種類と働きを復習し、次回小テスト勉強をする。	180	主体性 実行力 計画力

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	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9週 /	脂肪の体内代謝 脂肪が体内で窮された後、どのような働きをするのか、その仕組みを知り、現代社会での脂質からの摂取エネルギーの割合を考える	講義と質疑応答、小テスト	脂肪が体内でどのようにエネルギーを算出する仕組み、脂肪エネルギー比率に関わる疾病を理解する。	(予習) 脂肪酸の種類について調べておく。 (復習) 脂肪酸の種類と働きを復習し、次回小テスト勉強をする。	180	主体性 実行力 計画力
10週 /	タンパク質の種類と構造 タンパク質がアミノ酸から出来ている事を学び、アミノ酸の種類を知る。また、アミノ酸の結合様式による違いからタンパク質にも違いがある事を学ぶ	講義と質疑応答、小テスト	タンパク質の種類とその構造、およびアミノ酸からタンパク質になる際の結合様式を理解する。	(予習) タンパク質について調べておく。 (復習) タンパク質の種類と構造を復習し、次回小テスト勉強をする。	180	主体性 実行力 計画力
11週 /	タンパク質の合成と分解 タンパク質とアミノ酸による合成と分解を学び、その際に体内ではどのような事象が置いているのかを理解する	講義と質疑応答、小テスト	アミノ酸からタンパク質合成およびタンパク質からアミノ酸への分解を理解する。	(予習) アミノ酸の種類について調べておく。 (復習) アミノ酸からタンパク合成と分解を復習し、次回小テスト勉強をする。	180	主体性 実行力 計画力
12週 /	タンパク質の栄養評価 それぞれのタンパク質の栄養価が異なる事を知り、どのような評価方法で数値が決めるのか生物学的あるいは化学的な評価方法を学ぶ	講義と質疑応答、小テスト	タンパク質中の構成アミノ酸による栄養評価法を学ぶ。	(予習) タンパク質の栄養評価とは内科を調べておく。 (復習) 評価方法を復習し、次回小テスト勉強をする。	180	主体性 実行力 計画力
13週 /	ビタミンの定義と分類 ビタミンには脂溶性と水溶性がある事を知り、それぞれのビタミンの属性とその種類を学ぶ	講義と質疑応答、小テスト	三大栄養素と五大栄養素の違い、ビタミンの定義を理解する。	(予習) ビタミンの種類について調べておく。 (復習) ビタミンの種類を復習し、次回小テスト勉強をする。	180	主体性 実行力 計画力
14週 /	ビタミンの働き ビタミンが体内でどのような働きをするのか、総称としてのビタミンではなく、各名称とその働きを学ぶ	講義と質疑応答、小テスト	水溶性ビタミンの名称およびその働きを理解する。	(予習) ビタミンの働きについて調べておく。 (復習) ビタミンの働きを復習し、次回小テスト勉強をする。	180	主体性 実行力 計画力
15週 /	ミネラルの種類と働き ミネラルの種類とそれぞれの働きや他の栄養素との関係を学ぶ	講義と質疑応答、小テスト	様々なミネラルと各ミネラルの働き、ミネラルの生理機能、欠乏症および過剰症を理解する。	(予習) ミネラルの種類について調べておく。 (復習) ミネラルの種類と働きを復習し、次回小テスト勉強をする。	180	主体性 実行力 計画力

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