

平成29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	後藤 恵子	専門	2	必修	1年 後期
<b>科目の概要</b>						
<p>ヒトの一生は、乳幼児期、学童期、思春期、成人期(妊娠期、更年期を含む)、高齢期のライフステージにわけることができる。それぞれのライフステージは生理的に大きな違いがあり、栄養学的にも異なった特徴がみられる。ライフステージごとの一般的な変化とライフスタイル別の健康への配慮を栄養面から理解し、食生活の改善を通して、成長・発達、健康の維持増進、生活習慣病や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。また、運動、休養・睡眠、特殊環境などにおける栄養についても配慮すべき点を学修する。</p>						
<b>学修内容</b>			<b>到達目標</b>			
① ライフステージ別の特性と栄養上の特徴について学ぶ ② 運動、休養・睡眠、特殊環境などにおける栄養について学ぶ 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 ライフステージ別の食事摂取基準について知る 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 ライフステージ別の特性と栄養の特徴を説明できる。 ② 運動、休養・睡眠、特殊環境などにおける栄養の特徴を説明できる ③ 生活習慣病の予防や健康な食生活のための栄養改善方法を示すことができる ④ 食事摂取基準を理解し、栄養管理に利用できる ⑤ 講義の内容を通して、人の栄養状態を把握し、その維持や改善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			
<b>学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素</b>		<b>学生に求める具体的な社会人基礎力の行動事例</b>				
前に踏み出す力	主体性	シラバスを使って次回の授業内容を確認し、テキストの該当箇所や関連する内容を予習する				
	働きかけ力					
	実行力	内容が難しいので、予習をしっかりして授業に臨む 確認テストで理解できた点、できなかった点を明確にし、粘り強く学修に取り組んで知識を確実なものとする				
考え抜く力	課題発見力	栄養士になるという目標を達成する上で、この科目の必要性が理解できるよう学修する				
	計画力					
	創造力	栄養学、食品学、生理学、衛生学など基礎的な学修のもとに、ライフステージ別の特性と栄養上の特徴から、対象者の食生活の課題を考えて、栄養ケア・マネジメントができるようになる				
チームで働く力	発信力	話をする時は、相手に主旨が伝わるように考えて話し方を工夫する				
	傾聴力	話を聞く時は、うなずきやあいづちをしながら聞く				
	柔軟性					
	状況把握力					
	規律性	授業は欠席しないようにする(体調不良は除く) 提出物の期限を守る				
	ストレスコントロール力					
<b>テキスト及び参考文献</b>						
テキスト:「応用栄養学」森基子他著(医歯薬出版) 参考文献:国民健康・栄養の現状(国民健康・栄養調査結果)、日本人の食事摂取基準(2015年版) 必要に応じて資料を配布する						
<b>他科目との関連、資格との関連</b>						
・他科目との関連:「栄養学」、「栄養教育」、「公衆栄養学」、「食事療法論」など ・資格との関連:栄養士						
<b>学習上の助言</b>			<b>受講生とのルール</b>			
・毎回予習として専門用語の意味をよく理解し、不明な点は文献やインターネットなどで調べておく ・復習を必ずしてステージ別の特徴をまとめておく			・講義中の私語は慎み、積極的に講義に参加すること ・栄養や健康の情報に関心を持ち、その情報が正しいかどうか自分で判断できるようになって欲しい			

【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	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>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どうか試験する</li> <li>小テストの問題からも出題する(6割)</li> </ul>
		②	✓	
		③	✓	
		④	✓	
		⑤	✓	
小テスト	10	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>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(10回)を行う。</li> <li>栄養士実力認定試験の過去問題からも出題する</li> <li>60%以上の正答率を加点対象とする</li> </ul>
		②	✓	
		③		
		④		
		⑤	✓	
レポート	20	①		<ul style="list-style-type: none"> <li>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(5点)</li> <li>妊娠期・授乳期の食事摂取基準を調べる(5点)</li> <li>振り返り表を評価する(10点)</li> <li>毎回授業を振り返り、理解できたところ、できなかったところを明確にし、復習につなげるようにする</li> </ul>
		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		<ul style="list-style-type: none"> <li>「主体性」シラバスを活用して予習・復習をすること</li> <li>「実行力」小テストで60%以上の成績となるよう粘り強く学修すること</li> <li>「課題発見力」「創造力」ライフステージごとに対象者の生理的・栄養的な特徴を理解し、どのようなケアが必要か提案できること</li> <li>「発信力」質問に対して主旨を理解し、相手にわかるように説明できること</li> <li>「傾聴力」話を聞く時は、うなずきやあいづちをしながら聞くこと</li> <li>「規律性」欠席や遅刻の多い学生、授業態度の悪い学生は減点して評価する。(遅刻・早退3回で1回欠席とする)</li> <li>6回以上の欠席は筆記試験を受けることができない</li> </ul>
		②		
		③		
		④		
		⑤		
その他				
総合評価 割合	100			

【到達目標の基準】

到達レベル A(優)の基準	到達レベル B(良)の基準
<p>ライフステージ別の身体的な特徴と栄養上の特徴を正しく理解し、栄養管理の方法や改善策を提示し、説明することができる。毎回の小テストや振り返り表の評価を重視する。「ライフステージ栄養」を学んで、栄養士としてどのように生かしていくかを具体的に述べるができる(K)</p>	<p>ライフステージ別の身体的な特徴と栄養上の特徴を正しく理解し、栄養管理の方法や改善策を提示し、説明することができる。振り返り表の評価を重視する。</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 第1章: 栄養ケア・マネジメントの 手順・方法について学ぶ	講義 小テスト(なし)	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:P.1~15を読んで、栄養ケア・ マネジメントの手法とアセスメントの 項目についてまとめ、小テストに備 える 予習:P.17~27を読んでおく 自分の食事内容を2日間記録する	180	主体性 実行力 課題発 見力 傾聴力
2週 /	第2章: 発育・発達・加齢変化と食 の機能 食事バランスガイドを使っ て食事の評価をする	講義・演習 小テスト① (第1章の範囲)	ライフステージの 区分と食にまつわ る機能の変化につ いてその概要を説 明できる 食事バランスガイ ドを使って自分の食 生活を振り返ること ができる	復習:食事バランスガイドを使っ て食事のバランスを チェックし、改善 点をレポートにま とめ、提出する 小テストの勉強 予習:P.29~53 を読んでおく	180	主体性 実行力 課題発 見力 創造力 傾聴力 規律性
3週 /	第3章: 妊娠期の栄養 妊娠期の特性と 栄養管理について 学ぶ	講義 小テスト② (第2章の範囲) 小テスト①の解説	食事摂取基準を使 って、妊娠期の栄 養量について調 べ、その特徴を説 明することができる	復習:妊娠期の必要 な栄養量を調べ レポートにして提 出 予習:P.55~67 を読んでおく	180	主体性 実行力 課題発 見力 傾聴力 規律性
4週 /	第4章: 授乳期の栄養 授乳期の特性と 栄養管理について 学ぶ	講義 小テスト(なし) 小テスト②の解説	授乳期の特性と 栄養管理について 説明することができる	復習:妊娠期から 授乳期のホルモ ンの変化につい てまとめる 初乳・成熟乳の 成分・利点をま とめる 小テストの勉強 予習:P.69~84 を読んでおく	180	主体性 実行力 課題発 見力 傾聴力
5週 /	第5章: 乳児期の栄養(1) 乳児期の特性と 栄養管理及び 哺乳反射と 摂食機能の 発達について 学ぶ	講義 DVDの視聴 小テスト③ (第3・4章の 範囲)	乳児期の特性と 栄養管理及び 哺乳反射、 摂食機能の 発達について 説明する	復習:母乳栄養と 人工栄養につ いてまとめる 予習:P.85~107 を読んでおく	180	主体性 実行力 課題発 見力 傾聴力
6週 /	第5章: 乳児期の栄養(2) 離乳食について 学ぶ	講義 DVDの視聴 小テスト(なし) 小テスト③の解説	離乳食のすすめ 方と留意点につ いて説明する ことができる	復習:離乳食の すすめ方の目 安についてま とめておく 小テストの 勉強 予習:P.109~123 を読んでおく	180	主体性 実行力 課題発 見力 傾聴力
7週 /	第6章: 幼児期の栄養 幼児期の特性 と栄養管理 及び保育所 給食について 学ぶ	講義 小テスト (④第5章の 範囲)	幼児期の特性 と栄養管理 及び保育所 給食につ いて説明 する ことができる	復習:幼児期の 栄養上の特 徴と食行 動、食物ア レルギー、 保育所給 食につ いてま とめて おく 小 テ ス ト の 勉 強 予 習 : P. 125 ~ 153 を 読 ん で お く	180	主体性 実行力 課題発 見力 傾聴力
8週 /	第7章: 学童期・第8章: 思春期の 栄養 学童期・思 春期の特 性と 栄養管 理及び 学校給 食につ いて 学ぶ	講義 小テスト⑤ (第6章の 範囲) 小テスト④ の解説	学童期・思 春期の特 性と 栄養管 理及 び学 校給 食につ いて 説明 する こと が で き る	復習:学童期・ 思春期の 栄養上の 特徴、 栄養障 害及び 学校給 食につ いてま とめて おく 小 テ ス ト の 勉 強 予 習 : P. 155 ~ 166 を 読 ん で お く	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	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9週 /	第9章:成人期の栄養(1) 成人期の特性と栄養管理について学ぶ	講義 小テスト⑥ (第7・8章の範囲) 小テスト⑤の解説	成人期の特性と栄養管理について説明することができる	復習:成人期の特性と生活習慣、栄養上の特徴についてまとめておく 予習:P.166~179を読んでおく	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力
10週 /	第9章:成人期の栄養(2) メタボリックシンドロームと生活習慣病の特徴と栄養管理について学ぶ	講義 小テストなし 小テスト⑥の解説	メタボリックシンドロームと生活習慣病の特徴と栄養管理について説明することができる	復習:生活習慣病とメタボリックシンドロームの概念について理解し、食事と生活の指導についてまとめておく 小テストの勉強 予習:P.181~189を読んでおく	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力
11週 /	第10章:更年期の栄養 更年期の特性と栄養管理について学ぶ	講義 小テスト⑦ (第9章の範囲)	更年期の特性と栄養管理について説明することができる	復習:更年期の特性と栄養ケアについてまとめておく 小テストの勉強 予習:P.191~216を読んでおく	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力
12週 /	第11章:高齢期の栄養(1) 高齢期の特性と栄養管理について学ぶ	講義 小テスト⑧(第10章の範囲) 小テスト⑦の解説	高齢期の特性と栄養管理について説明することができる	復習:高齢期の特性と栄養上の特徴をまとめておく 予習:P.216~225を読んでおく	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力
13週 /	第11章:高齢期の栄養(2) 高齢期の栄養障害とそのケアについて学ぶ	講義 演習:とろみ剤の使い方について 小テストなし 小テスト⑧の解説	高齢期の栄養障害とそのケアについて説明することができる 「とろみ剤」の特徴を知り、状況によって使い分けことができ、使い方が説明できる	復習:高齢期の栄養障害についてその対応方法をまとめておく 予習:P.227~243を読んでおく	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 発信力
14週 /	第12章:運動・スポーツと栄養 運動時のエネルギー補給とエネルギー代謝について学ぶ	講義 小テスト⑨ (第11章の範囲)	運動時のエネルギー補給とエネルギー代謝について説明することができる	復習:エネルギー代謝についてまとめ、健康づくりのための運動及びアスリートのための栄養についてまとめておく 小テストの勉強 予習:P.245~268を読んでおく	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力
15週 /	第13~15章:休養と睡眠、特殊環境下の栄養、その特性と栄養管理について学ぶ	講義 小テスト⑩ (第12・13章の範囲) 小テスト⑨⑩の解説	休養と睡眠、特殊環境下の栄養の特性と栄養管理について理解する	復習:休養と睡眠、特殊環境下の栄養の特性と栄養管理についてまとめておく 小テスト(①~⑩)の復習	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