

2024年度 愛知学泉大学シラバス

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
122221061	栄養学 Nutrition	東橋景子			2	選択	2前期

科目の概要

管理栄養士として病院、高齢者施設での栄養ケアマネジメントや給食管理を務め、栄養指導や特定保健指導の経験がある。これらで培った経験を活かして講義を行う。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。食生活論で得た基礎的な知識を土台として、さらに専門的な栄養素の働きなどの知識を学び、将来家庭科教諭となる際の情報や知識を獲得、あるいは生活者として食生活のあり方を考えられる知識とする内容を学ぶ。

また、以下の点に関する点についても学ぶ

① 建学の精神、社会人基礎力、pisa型学力を修得して、職場と地域の人々と協働して解決していくことができる。

② ライフスタイルのデザインを提案するために必要な衣・食・住および地域活性に関連する専門的知識・技能を身に付け、地域再生に貢献することができる。

③ 自立した社会人として、常に自己研鑽に取り組み、自らの可能性を高めて社会に貢献することができる。

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、得られた知識を日常生活に生かせる。 ⑤ 各年齢別に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できる。
	働きかけ力	理解出来ないことは教員や友人に聞いて確認することができる。
	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できる。
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できる。
	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できる。
	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、改善することができる。
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できる。
	傾聴力	授業内容を理解し、整理することができる。
	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できる。
	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できる。
	ストレスコントロール力	毎回の小テストに備えて、毎回講義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：わかりやすい栄養学 三共出版

他科目との関連、資格との関連

一年時の基礎調理実習を含み食品学や調理学、調理学実験などに必要な栄養素の名前や働きを学び家庭科教員としての必要な知識を高めさらにフードスペシャリストとして活躍できるための知識とする。資格：教職(家庭)、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習をし、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	50	①	✓	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・・・S ・ 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	✓		
				③	✓		
				④	✓		
				⑤	✓		
	平 常 評 価	小テスト		20	①	✓	① 授業内容をきちんと理解しており、単語の意味も正確に説明できるか。 ② 簡単な穴埋め問題や計算、栄養素の構造式を出題する。 授業中に行う小テストの全ての点数を合計する。
					②	✓	
					③	✓	
					④	✓	
					⑤	✓	
		レ ポ ー ト		0	①		
					②		
					③		
					④		
					⑤		
成 果 発 表 （ プ レ ゼ ン テ ー シ ョ ン ・ 作 品 制 作 等）		20	①		・ 作成資料に要点がまとめられているか、わかりやすく自分のことばで話せるかを確認する ・ 取り組む姿勢や意欲を評価する。		
			②	✓			
			③				
			④				
			⑤				
学 修 行 動	社 会 人 基 礎 力 （ 学 修 態 度）		10	①	✓	（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)及びC(可)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割得点がある場合はAとする。また日常点や期末試験の点が高得点者で、講義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て締め切りまでに提出することができる。

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	健康と栄養の歴史 健康という言葉の概念を知り、肉体と精神面での健康とは何かを理解する。 日本の栄養学の発達を歴史的な面から理解し、現代の栄養の問題点を考える。	ICTを活用した講義	健康を肉体的みではなく、精神面および社会的な立場から理解する。 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) 教科書の該当ページを読む。 (復習) 講義ノートをまとめ理解する。	180	主体性 傾聴力
2	消化と吸収 摂食行動、消化液の種類を学び、栄養素の吸収の仕組みを理解する。	ICTを活用した講義と 質疑応答、演習問題や小テスト	摂食行動、消化液の種類を学び、栄養素の吸収の仕組みを学び、自身の体を作り、様々な生活活動に繋がっていると理解できる。	(予習) 教科書の該当ページを読む。 (復習) 講義ノートをまとめ理解する。	180	主体性 傾聴力
3	タンパク質の種類と構造 タンパク質の種類とアミノ酸について学び、それぞれの働きについて理解する。	ICTを活用した講義と 質疑応答、演習問題や小テスト	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) 教科書の該当ページを読む。 (復習) 講義ノートをまとめてタンパク質の種類を復習する。	180	主体性 実行力
4	タンパク質の栄養評価 タンパク質の栄養評価について生物的、化学的な評価方法を知り、その違いを理解する。	ICTを活用した講義と 質疑応答、演習問題や小テスト	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) 教科書の該当ページを読む。 (復習) 講義ノートをまとめてタンパク質の栄養評価を復習する。	180	主体性 実行力 計画力
5	タンパク質の合成と分解 タンパク質とアミノ酸の分解と合成について学び、体内の代謝について理解する。	ICTを活用した講義と 質疑応答、演習問題や小テスト	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) 教科書の該当ページを読む。 (復習) 講義ノートをまとめてタンパク質の合成と分解を理解する。	180	主体性 実行力 計画力
6	脂質の栄養や脂肪酸の種類と働き ・脂肪酸の種類とそれぞれの働きについて学ぶ。	ICTを活用した講義と 質疑応答、演習問題や小テスト	・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。 ・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) 教科書の該当ページを読む。 (復習) 講義ノートをまとめ脂質の栄養や脂肪酸の種類と働きを理解する。	180	主体性 実行力 計画力
7	脂質の種類とその分解、体内での消化と吸収について学ぶ。	ICTを活用した講義と 質疑応答、演習問題や小テスト	脂質の種類とその分解、体内での消化と吸収について理解する。	(予習) 教科書の該当ページを読む。 (復習) 講義ノートをまとめ体内での脂質の消化と吸収について復習する。	180	主体性 実行力 計画力
8	糖質の種類 糖質の種類には何があるかを知り、自分が何を摂取しているかを考える。	ICTを活用した講義と 質疑応答、演習問題や小テスト	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) 教科書の該当ページを読む。 (復習) 講義ノートをまとめて糖質の種類を復習する。	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	糖質の消化・吸収と体内代謝 ・糖質の分解とその吸収の仕組みから体内での働きを知る。 ・炭水化物のうちの食物繊維の種類を知り、その体内での働きについて学ぶ。	ICTを活用した講義と質疑応答、演習問題や小テスト	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。 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) 教科書の該当ページを読む。 (復習) 講義ノートをまとめ、糖質の消化・吸収と体内代謝、食物繊維を復習する。	180	主体性 実行力 計画力
10	食物からエネルギーへエネルギー代謝やエネルギー消費量の基本的な考え方について学ぶ。	ICTを活用した講義と質疑応答、演習問題や小テスト	エネルギー代謝やエネルギー消費量の基本的な考え方について理解できる。	(予習) 教科書の該当ページを読む。 (復習) 講義ノートをまとめエネルギー代謝や消費について理解する。	180	主体性 実行力 計画力
11	運動と栄養健康を増進するための運動や運動と栄養素摂取量について学ぶ。	ICTを活用した講義と質疑応答、演習問題や小テスト	健康を増進するための運動や運動と栄養素摂取量について理解できる。	(予習) 教科書の該当ページを読む。 (復習) 講義ノートをまとめ、運動と栄養について理解を深める。	180	主体性 実行力 計画力
12	ミネラルの必要性について学ぶ。 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。 水の出納や機能を学ぶ。	ICTを活用した講義と質疑応答、各ミネラルについてグループワーク(12~14回まで同じグループ)で話し合い、発表する。 ※13回目のビタミンの発表準備の際、PC等の持ち込みについてグループ内で話し合う。 演習問題や小テスト	ミネラルについてグループワークで話し合い、主体的な学びを獲得でき、発言することができる。	(予習) 教科書の該当ページを読む。 (復習) 講義ノートをまとめ、ミネラルについて理解する。	180	主体性 実行力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13	ビタミンの定義と分類 ビタミンの種類と脂溶性と水溶性ビタミンがあることを学ぶ。	ICTを活用した講義と質疑応答 各ビタミンについてグループワーク(12~14回まで同じグループ)で話し合い、PC等を用いて発表準備をする。 演習問題や小テスト	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。 ビタミンについてグループで話し合い、主体的な学びを獲得でき、発言することができる。	(予習) 教科書の該当ページを読む。 (復習) 講義ノートをまとめ水溶性と脂溶性ビタミンの定義と分類を理解する。	180	主体性 働きかけ力 実行力 計画力 発信力 傾聴力
14	ビタミンの働き それぞれのビタミンが体内に入ってからどのような働きをするのか学ぶ。	ICTを活用した講義と質疑応答 ビタミンについて各グループで発表をする。 演習問題や小テスト	ビタミンの名称およびその働きを理解する。 ビタミンについて各グループで発表でき、主体的に講義に参加することができる。	(予習) 教科書の該当ページを読む。 (復習) 講義ノートをまとめ水溶性と脂溶性ビタミンの働きを理解する。	180	主体性 実行力 計画力 発信力 傾聴力 規律性
15	栄養と遺伝子について理解する。 テストに向けて栄養学を振り返る。	「オンデマンド配信」 ICTを活用した講義	栄養と遺伝子について理解することができる。 今までの講義内容を振り返り理解を深めることができる。	(予習) 教科書の該当ページを読む。 (復習) 講義ノートをまとめ栄養学について復習する。	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