

2025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
221221057	食事摂取基準論	増田 尚			1	必修	2前期

科目の概要

管理栄養士に必要な専門的知識・技能だけでなく一般的知識・技能を身に付け、人々の日常生活を健康の面から支援することができる管理栄養士の育成を目指す（DP2・3・4）。

そこで、本科目では、日本人の食事摂取基準の策定の基本を学び、エネルギー、各栄養素の摂取基準の科学的根拠と、使用されている指標の意味および適切な活用について理解し身に付ける。

学修内容	到達目標
① 食事摂取基準の各指標の定義（概念）、策定プロセスを理解する。 ② 食事摂取基準の各栄養の策定の目的について理解する。 ③ 個人の年齢・身長・体重・生活状況から、基礎代謝量、身体活動レベル、メッツおよび推定エネルギー必要量について理解する。 ④ 個人の各栄養素の基準の算出方法を理解する。	① 食事摂取基準の各指標の定義（概念）、策定プロセスを理解し説明できる。 ② 食事摂取基準の策定の目的について理解し説明できる。 ③ 個人の年齢・身長・体重・生活状況から、基礎代謝量、身体活動レベル、メッツおよび推定エネルギー必要量について実際に算出し、提案できる。 ④ 個人の身体状況に合わせて、個人の食事摂取基準量を提案できる。

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	PCRシート内の予習課題を解答する。
	働きかけ力	
	実行力	PCRシート内の予習課題を解答する。
考え抜く力	課題発見力	本時の授業の内容について、PCRシート内に自身の課題を抽出し明記できる。
	計画力	
	創造力	PCRシート内の復習課題を解答できる。
チームで働く力	発信力	PCRシート内の5題の質問について、自分自身で、もしくはグループワークで回答できる。
	傾聴力	ペアワークの際に相手にどのように質問すれば答えを引き出すために、質問内容を明記できる。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	PCRシートのすべての項目を明記し、期日内に提出できる。
	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：『日本人の食事摂取基準2025年版』第一出版

他科目との関連、資格との関連

「食事摂取基準論」は、専門科目の専門分野（応用栄養学分野）の科目の一部であり、1年次に履修した専門基礎科目及び基礎栄養学Ⅰで獲得した知識・技術を活用する。また、「食事摂取基準論」は、その後に履修する「応用栄養学Ⅰ」「栄養管理プロセス論」「食事設計演習」「栄養教育論Ⅰ」「公衆栄養学Ⅰ」の基盤となる科目である。

資格との関連：管理栄養士・栄養士・健康運動実践指導者・栄養教諭

学修上の助言

授業外でも学修する習慣をつけてもらうために、毎授業内で小テストを実施する。小テストについては、google formsまたは紙媒体を適宜使用する。また、課題の受け取りやフィードバックについては、対面で行う。

受講生とのルール

教科書を必ず読む習慣をつけてください。PCRシートを予習・本時・復習の教材と位置付けて、学修に活用してください。

【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	69	①	✓	(獲得) 食事摂取基準の各指標の概念(60%) (活用) エネルギー・栄養素の基準値が算出できる(30%) (解決) 食事摂取基準を用いて食事調査結果が評価できる(10%) ・学期末試験（筆記）を実施します。 PCRシートや小テスト内容を理解してください。		
			②	✓			
			③	✓			
			④	✓			
	学修成果	小テスト	21	①	✓	(獲得) 各ライフステージの生理特性と栄養特性の知識(80%) (活用) 栄養状態の問題点を抽出できる(10%) (解決) 抽出した問題点に対する改善策が提案できる(10%) ・小テストは計7回実施します。(10点満点/回) ・小テスト合計点を3点満点に換算して成績評価をつけます(合計21点)。	
				②	✓		
				③	✓		
				④	✓		
		平常評価	レポート	0	①		
					②		
					③		
					④		
平常評価		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) 授業前、PCRシート内の予習問題の回答が正解であれば評価する。 (実行力) 授業前、PCRシート内の予習問題の回答が正解であれば評価する。 (課題発見力) PCRシート内について授業内容の課題点を抽出し明記されていれば評価する。 (創造力) PCRシート内の復習問題に回答が明記されており、尚且つ正解であれば評価する。 (発信力) 授業中に計5回の質問項目について、PCRシートに回答が明記されており、尚且つ正解であれば評価する。 (傾聴力) グループワークの際に相手にどのように質問すれば答えを引き出すために、質問内容を明記されていれば評価する。 (規律性) PCRシートのすべての項目を明記し、期日内の提出をもって評価する。		
			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
S (秀) の基準 学修評価及び学修行動評価の得点率が90%以上 A (優) の基準 学修評価及び学修行動評価の得点率が80%以上	B (良) の基準 学修評価及び学修行動評価の得点率が70%以上 C (可) の基準 学修評価及び学修行動評価の得点率が60%以上

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	総論 策定の目的について学修する。対象者、栄養素の設定指標について学修する。	講義(授業シート) PCRシートの課題内容のフィードバック グループワーク	日本人の食事摂取基準の指標と概念が理解できる。 次回の小テストで60%の得点が取れる。	(予習)教科書p1-50を読み、PCRシートの予習課題に解答する。 (復習)PCRシートの復習課題に解答する。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
2	各論① エネルギーの食事摂取基準及び算定根拠(基礎代謝量・PAL・二重標識水法)について学修する。	講義(授業シート) 小テスト①(google forms)の実施及びフィードバック PCRシートの課題内容のフィードバック グループワーク	日本人の食事摂取基準のエネルギーの各論が理解できる。 次回の小テストで60%の得点が取れる。	(予習)教科書p51-105を読み、PCRシートの予習課題に解答する。 (復習)PCRシートの復習課題に解答する。 本日の授業内容の理解度を、	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	各論② たんぱく質の食事摂取基準および算定根拠(窒素出納法・消化率)について学修する。	講義(授業シート) 小テスト②(google forms)の実施及びフィードバック PCRシート③の課題内容のフィードバック グループワーク	日本人の食事摂取基準のたんぱく質の各論が理解できる。 次回の小テストで60%の得点が取れる。	(予習)教科書p106-126を読み、PCRシートの予習課題に解答する。 (復習)PCRシートの復習課題に解答する。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4	各論③ 脂質、炭水化物の食事摂取基準および算定根拠について学修する。	講義(授業シート) 小テスト③(google forms)の実施及び回答のフィードバック PCRシート④(google classroomを活用・スプレッドシート)の課題内容のフィードバック ペアワーク	日本人の食事摂取基準の脂質・炭水化物の各論が理解できる。 次回の小テストで60%の得点が取れる。	(予習)教科書p127-170を読み、PCRシートの予習課題に解答する。 (復習)PCRシートの復習課題に解答する。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5	各論④ 脂溶性ビタミンの食事摂取基準及び算定根拠について学修する。	講義(授業シート) 小テスト④(google forms)の実施及びフィードバック PCRシート⑤の課題内容のフィードバック グループワーク	日本人の食事摂取基準の脂溶性ビタミンの各論が理解できる。 次回の小テストで60%の得点が取れる。	(予習)教科書p171-208を読み、PCRシートの予習課題に解答する。 (復習)PCRシートの復習課題に解答する。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6	各論⑤ 水溶性ビタミンの食事摂取基準及び算定根拠について学修する。	講義(授業シート) 小テスト⑤(google forms)の実施及びフィードバック PCRシート⑥の課題内容のフィードバック グループワーク	日本人の食事摂取基準の水溶性ビタミンの各論が理解できる。 次回の小テストで60%の得点が取れる。	(予習)教科書p209-265を読み、PCRシートの予習課題に解答する。 (復習)PCRシートの復習課題に解答する。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7	各論各論⑥ 多量ミネラルの食事摂取基準および算定根拠について学修する。	講義(授業シート) 小テスト⑥(google forms)の実施及びフィードバック PCRシート⑦の課題内容のフィードバック グループワーク	日本人の食事摂取基準の多量ミネラルの各論が理解できる。	(予習)教科書p266-310を読み、PCRシートの予習課題に解答する。 (復習)PCRシートの復習課題に解答する。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8	各論⑦ 微量ミネラルの食事摂取基準および算定根拠について学修する。	講義(授業シート) 小テスト⑦(google forms)の実施及びフィードバック PCRシート⑧の課題内容のフィードバック グループワーク	日本人の食事摂取基準の微量ミネラルの各論が理解できる。	(予習)教科書p310-373を読み、PCRシートの予習課題に解答する。 (復習)PCRシートの復習課題に解答する。	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 情況把握力 規律性 ストレスコントロール力