

科目名 (科目番号)	基礎栄養学総論 (時間割参照)	教員名 古橋 千恵美	学科等	保健栄養	必修	履修年次	1
			曜日・時限等	時間割表参照	単位数	2	
			授業形態	講義	オフィスアワー	D303研究室	
授業概要	基礎栄養学総論は「広き栄養学」関連の基礎となる専門科目である。基礎栄養学総論では健康の維持、増進に”栄養、運動、休養が必要なことをまず理解する。本講座では食欲のメカニズム、栄養素の種類と働き、それらを多く含む食物を知り、それらの食物の摂取後、どのように消化吸収して代謝していくかの概略を学ぶ。基礎栄養学は応用栄養学、栄養教育論、臨床栄養学などに発展していく教科であるので「基礎栄養学総論」、「各論Ⅰ」、「各論Ⅱ」と基礎を積み上げてしっかり学んでほしい。						
目的・目標	目的: 栄養素に関して、消化吸収と代謝に関して、概略を理解し、栄養関連の科目の理解を深める 目標: ①食欲のメカニズムについて学ぶ ②栄養素の種類と働き、どのような食物に含まれているかについて学ぶ ③消化吸収と代謝について学ぶ						
準備学習	毎回の授業について少なくとも1時間程度の予習・復習をすること。						
授 業 計 画	回	授業項目	到達目標・学習内容				
	1	栄養、健康の定義	到達目標: 現在までの“職と健康の歴史”をふりかえり、現在の生活習慣病を考える。 学習内容: 生命の維持、健康の増進のための“栄養”の概念を学ぶ。				
	2	栄養素の働き	到達目標: 栄養素の名前とその働き、ならびに体の成分との関連について説明できる。 学習内容: 食物と栄養素、栄養素の働き(熱量そ、構成素、調節素)について学ぶ。				
	3	食物摂取のメカニズム	到達目標: 摂食中枢、満腹中枢と食物摂取の関連について説明できる。 学習内容: 食欲の調節のメカニズムを学ぶ。				
	4	消化、吸収機構	到達目標: 消化管の名前と働き、吸収機構の受動輸送と能動輸送について説明できる。 学習内容: 消化管の構造と機能、消化液について学ぶ。吸収機構について学ぶ。				
	5	糖質の化学(1)-①有機化学の基礎 ②単糖類	到達目標: 官能基を覚える。単糖類の種類、化学的特徴について説明できる。 学習内容: 有機化学の基礎、官能基を学ぶ。糖質(単糖類)の化学的特徴を学ぶ。				
	6	糖質の化学(2)	到達目標: 糖類、多糖類、の種類、化学的特徴について説明できる。 学習内容: 少糖類、多糖類の化学的特徴と栄養的意義を学び、糖質を含む食品を知る。				
	7	糖質の消化吸収	到達目標: 口腔、胃、小腸等から分泌する糖質の消化酵素と働きについて説明できる。 学習内容: 糖質の消化と吸収、体内での代謝の概略を学ぶ。				
	8	脂質の化学	到達目標: 脂質の化学的特徴と栄養的意義について説明できる。 学習目標: 脂質の化学的特徴、その成分である脂肪酸の種類と特徴を知る。				
	9	脂質の消化吸収	到達目標: 口腔、胃、小腸等から分泌する脂質の消化酵素と働きについて説明できる。 学習内容: 脂質の消化と吸収、体内での代謝の概略を学ぶ。				
	10	たんぱく質の化学	到達目標: たんぱく質の化学的特徴と栄養的意義について説明できる。 学習内容: たんぱく質の化学的特徴と栄養的意義を学び、たんぱく質を含む食品を知る。				
	11	たんぱく質の消化吸収	到達目標: 口腔、胃、小腸等から分泌するたんぱく質の消化酵素と働きについて説明できる。 学習内容: たんぱく質の消化と吸収、体内での代謝の概略を学ぶ。				
	12	無機類の種類と働き	到達目標: 各無機質の主な生理作用、欠乏症について説明できる。 学習内容: 無機質の種類と生理作用、欠乏症を学び、各無機質を多く含む食品を知る。				
	13	脂溶性ビタミンの種類と働き	到達目標: 脂溶性ビタミンA,D,E,Kについて生理作用、欠乏症を説明できる。 学習内容: 脂溶性ビタミンの種類、生理作用、欠乏症を学び、各無機質を多く含む食品を知る				
	14	水溶性ビタミンの種類と働き	到達目標: 水溶性ビタミンB群、Cの生理作用、欠乏症について説明できる。 学習内容: 水溶性ビタミンの種類、生理的働き、欠乏症を学び、多く含む食品を知る。				
	15	五大栄養素について	到達目標: 5大栄養素の代謝の関連について説明できる。 学習内容: 5つの栄養素の特徴、消化吸収、代謝の総論的知識を学ぶ。				
成績評価の方法・基準	小テスト(20%)および期末試験(80%)により評価する オンライン時: 小テスト (30%) および期末試験 (70%) により評価する。						
教科書	Nブックス 基礎栄養学		林淳三編著、木元幸一、山本孝史、園田勝、鈴木和春共著			建帛社	
参考図書	健康・栄養科学シリーズ 基礎栄養学		奥恒行、柴田克己 編集			南江堂	
教員からのメッセージ	授業の進度によって授業内容や順番が変更になることがあります。わからない部分は必ず授業毎に解決して次の授業に臨んでください。 オンライン授業に伴い授業計画に変更がある場合は、オンラインクラスで変更のシラバスを周知致します。						