

科目名	基礎栄養学（卒業必修：栄養士必修：FS 必修：NR・SA 必修）				
授業形態	講義	学年	1		
開講時期	2023 年度 前期	単位数	2		
担当教員	左 一八				
内容および計画	あらゆる生物は、生命維持、発育・成長、恒常性の維持、繁殖などの生命活動のために必要な物質を外界から取り入れて、それを利用している。栄養学とは、生命活動を営むために必要な物質を活用する「栄養現象」を科学的に探究する学問である。本講義では、人間の摂食行動から栄養素の消化・吸収、体内動態、代謝、生理的意義にいたる概要を体系づけて学習する。 栄養現象の仕組みを理解すること、そして食生活・栄養マネジメントを担う栄養士になるために必要な栄養現象についての専門的知識を身につけることを目的とする。				
1	栄養の概念、栄養と食生活、栄養学史				
2	食物の摂取調節と栄養素の補給				
3	栄養素とその機能				
4	食物の消化と吸収 1： 消化と吸収の機構、消化器系における消化・吸収とその調節				
5	食物の消化と吸収 2： 栄養素別の消化と吸収、栄養素の体内動態				
6	エネルギー代謝				
7	糖質の栄養				
8	脂質の栄養				
9	タンパク質の栄養				
10	栄養素の相互作用				
11	ビタミンの栄養				
12	無機質の栄養				
13	水分・電解質の代謝				
14	食物繊維と難消化性糖類、アルコールと栄養				
15	分子栄養学				
教科書					
タイトル		著者名	出版社	ISBN	発行年
健康科学シリーズ NEXT 基礎栄養学（第 4 版）		木戸康博／桑波田雅士／原田永勝・編	講談社	9784065180433	2020
参考書					
参考書		・日本人の食事摂取基準 2020 年版（第一出版）： 栄養素を摂取するための指標が記述されており、必要なデータを網羅的に取得できる。 ・基礎栄養学ノート（羊土社）： 学習のポイントがイラストなどを使って要約されており、要点を整理・解答しながら知識を定着させることができる。 ・カラーアトラス栄養学（ガイアブックス）： 基礎から実践までの最新の知見に基づいて書かれており、幅広い栄養分野についての知識をさらに深めることができる。 ・総合栄養学事典（同文書院）： 栄養学のほか多くの分野の項目が総合的に解説されており、広く 関連する事柄を調べることができる。 ・テラーメイド個人対応栄養学（建帛社）： 現代栄養学の意義、課題、展望などが記述されており、これからの栄養学が目指す全体像を理解できる。			
成績評価					
評価方法					割合(%)
授業要約（出席状況調査を兼ねる）					45

定期試験	55
毎回の授業で学んだ重要なポイントを要約（授業要約）して提出する。これを成績評価の一部にするとともに出席状況調査とします。 毎回の授業について、事前に渡される資料および授業要約のポイントを活用して予習（1時間程度が目安）を行うことで授業内容の理解がより一層深まります。授業終了後に授業要約の解説を使って復習（1時間程度が目安）をすると授業で学んだ知識が十分に定着します。	
学習到達目標	目標① 栄養素の機能について説明できる 目標② 栄養素の消化・吸収のしくみについて説明できる。 目標③ 栄養素の体内動態について説明できる。 目標④ 栄養素の臓器ごとの代謝の特徴について説明できる。 目標⑤ 栄養素の代謝における遺伝形質の関わりについて説明できる。
先修条件	
実務経験	
その他	キーワード： 摂食行動； 栄養素； 消化・吸収； 体内動態； 代謝 担当教員からのメッセージ： この授業を通して、科学的根拠に基づいて食、食品、栄養について広く社会に発信できる人になってほしい。 食を通じて健康を守る専門家になるために必要な知識を、受講する学生の皆さんがしっかりと身につけることができるような授業を目指します。