愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2023年度	開講期(Semester)	後期
授業科目名(Course name)	栄養学		
担当者(Instructors)	尚 爾華	配当年次(Dividend year)	2
単位数(Credits)	2	必修・選択(Required / selection)	選択

■授業の目的と概要(Course purpose/outline)

生活様式の多様化と日常生活の利便性の向上に伴い、運動不足から過剰栄養、ストレスなどによる疾病の多発が大きな社会問題となっている。そこで、栄養学を学ぶことによって、健康的な体づくりや様々な状況に応じた（運動、疾病など）の栄養の摂り方等を性別、年齢別、個人別に指導できる知識と能力を養い、さらには、アスリートの健康管理に必要な栄養学の基礎的知識を身につける。

■授業形態・授業の方法(Class form)

授業形態(Class form)	講義
授業の方法(Class method)	対面授業

■各回のテーマとその内容(Each theme and its contents)

回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	運動における栄養の役割	身体の構造と栄養のかかわりについて学ぶ	□
第2回	身体活動におけるエネルギー消費量	身体活動強度によるエネルギー消費量（メッツの解説）を理解する	□
第3回	運動と糖質の関係	糖質の解説及び運動における糖質の役割を学ぶ	□
第4回	運動とたんぱく質の関係	たんぱく質の解説及び運動におけるたんぱく質の役割を学ぶ	□
第5回	運動と脂肪の関係	脂肪の解説及び運動における脂肪の役割を学ぶ	□
第6回	運動とビタミン・ミネラルの関係	ビタミン・ミネラルの解説及び運動におけるビタミン・ミネラルの役割を学ぶ	□
第7回	年代別の栄養	年代別の栄養について学ぶ	□
第8回	中間テスト/水分補給とスポーツ飲料	水分補給の重要性と摂取のタイミングについて学ぶ	□
第9回	サプリメントの上手な使い方	サプリメントの解説及びその選択方法と摂取方法を学ぶ	□
第10回	中食、外食と栄養バランス	中食（惣菜、弁当など）、外食（ファーストフードなど）の特徴、栄養バランスを考慮した選び方について学ぶ	□
第11回	栄養摂取と食生活（1）　身体組成からみる体づくり	身体組成の説明と食事と体づくりのかかわりについて学ぶ	□
第12回	栄養摂取と食生活（2）　カーボローディング	カーボローディングの仕組みと原理を理解する	□
第13回	栄養摂取と食生活（3）　体重コントロール	状況に応じた体重管理の方法を理解する	□
第14回	栄養摂取と食生活（4）　アスリートの摂食障害	アスリートにおこる疾病の予防と回復のための食事について学ぶ	□
第15回	疾病（生活習慣病）と栄養/まとめのテスト	疾病（生活習慣病）時の栄養について学ぶ	□

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)

授業内容及び関連図書を用いて、各回の授業のテーマ関して課されるレポート課題を念頭に置き予習したうえで授業に臨むこと（2時間程度）。 授業後は授業での復習をすると共に課題レポートをまとめること（2時間程度）。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)

レポートは、ルーブリックを利用して採点を行い返却する。一定の基準に満たなかった場合は、再提出を認める。

■授業の到達目標と評価基準(Course goals)

区分(Division)	DP区分(DP division)	内容(DP contents)
知識・技能	◆ 2019人間健康DP1	健康的な体作りを目的とした栄養摂取方法や、スポーツ種目別の栄養摂取方法を理解することができる。
思考力・判断力・表現力	◇ 2019人間健康DP2	健康的な体作りを目的とした栄養摂取方法や、スポーツ種目別の栄養摂取方法を理解することができる。

■成績評価(Evaluation method)

筆記試験(Written exam)	実技試験(Practical exam)	レポート試験(Report exam)	授業内試験 (in-class exam)	その他(Other)
			100%	

授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

授業内課題とレポートで成績評価をする。

■テキスト(Textbooks)

No.(No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	なし	
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)

No.(No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	なし	
2		
3		
4		
5		