

## 学修概要

健康を維持するために必要な栄養と休養および運動についての基礎知識を学ぶ。また、栄養と運動が疾病の予防・回復と健康増進に重要であることを学ぶ。

■教科書：人体の構造と機能2 栄養と代謝（医歯薬出版）

■参考書：基礎栄養学（羊土社）

■授業時間：後期 木曜日 9：00～9：50

■オフィスアワー：山口洋子 木曜日 17：00～18：00 (yamaguchi.youko@nihon-u.ac.jp)

佐藤紀子 月曜日 17：00～18：00 (sato.noriko@nihon-u.ac.jp)

■授業の方法：基本的にプロジェクタを利用した講義形式を進める。またリアクションペーパーを利用し、知識の確認を行う。

■準備学習・ 事前に教科書をよく読み、授業の目的を理解すること・授業準備学習時間：時間相当を充てて復習を行うこと。

■成績評価方法：定期試験（100%：第31回から第44回の範囲）

■注意事項：適宜プリントを配布する。配布したプリントまたはノートに補足事項を記入するよう心がけましょう。

授業日・担当者	講義項目	学修目的・到達目標
第31回 10月3日 山口 洋子	1. 栄養の概念 1) 食生活と栄養 2) 栄養素の消化・吸収 (教) pp. 116-126 (参) pp. 14-15	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養とは何かを理解する。</li> <li>・ 栄養素の消化・吸収過程の概要を把握する。</li> </ul>
第32回 10月10日 山口 洋子	2. 食事摂取基準 1) 推定エネルギー必要量 2) 基礎代謝 3) 日本人の食事摂取量 (教) pp. 128-139	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ エネルギー必要量について理解する。</li> <li>・ 基礎代謝量の算出方法や基礎代謝に影響を及ぼす因子について学ぶ。</li> <li>・ 日本人の食事摂取基準の意義・活用法について理解する。</li> </ul>
第33回 10月17日 山口 洋子	3. 栄養素の働き 1) 糖質の栄養 2) タンパク質の栄養 3) 脂質の栄養 (教) pp. 140-156 (参) pp. 68-113	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食生活で摂取する糖質の種類や性質を学ぶ。</li> <li>・ 食生活で摂取するタンパク質の種類や性質を学ぶ。</li> <li>・ 食生活で摂取する脂質の種類や性質を学ぶ</li> </ul>
第34回 10月24日 山口 洋子	3. 栄養素の働き 4) ビタミンと栄養 5) ミネラルと栄養 6) 水と栄養	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ビタミンの種類や性質を学ぶ。</li> <li>・ ビタミンの必要量や欠乏症、体内での役割を理解する。</li> </ul>

授業日・担当者	講義項目	学修目的・到達目標
	7) 食物繊維と栄養 (教) pp.156-175 (参) pp.114-152	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 無機質の種類とその作用, 欠乏症について学ぶ。</li> <li>・ 水や食物繊維と栄養との関係を学ぶ。</li> </ul>
第35回 10月31日 山口 洋子	4. 食生活と健康 1) 国民の健康と栄養の現状 2) 望ましい食生活 (教) pp.178-193	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食生活の変遷と疾病構造の変化について学ぶ。</li> <li>・ 健康づくりにおける食事改善への取り組みを理解する。</li> </ul>
第36回 11月7日 山口 洋子	4. 食生活と健康 3) ライフステージ別の栄養と調理 (教) pp.194-201	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 成長期, 成人期および高齢期における栄養と調理の特性を学ぶ。</li> <li>・ 嚥下の重要性について学ぶ。</li> </ul>
第37回 11月14日 山口 洋子	5. 食べ物と健康 1) 食品の成分と分類 2) 食べ物の物性 (教) pp.203-209	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品成分表の活用法を学ぶ。</li> <li>・ 食べ物のおいしさ, 物性について知る。</li> </ul>
第38回 11月21日 山口 洋子	6. 歯科衛生士と栄養学 1) 口腔から全身へ *プリント等配布	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯科衛生士が栄養学を学ぶ意義および目的を実例から理解する。</li> <li>・ 口腔の健康が全身の健康に繋がっていることを知る。</li> </ul>
第39回 11月28日 山口 洋子	6. 歯科衛生士と栄養学 2) 各ライフステージにあった献立づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯科衛生士が栄養学を学ぶ意義および目的を実例から理解する。</li> <li>・ 栄養に注意し, バランスの良い献立を考える。</li> </ul>
第40回 12月5日 佐藤 紀子	7. 健康づくりのための運動 1) 体力の概念 2) 健康づくりに適切な運動 *プリント配布	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体力とは何かを理解する。健康の維持・増進のために必要な体力要素を知る。</li> <li>・ 有酸素性運動の概要を学ぶ。有酸素性運動の条件, 方法, 実施上の留意点を知り, 実践につなげる。</li> </ul>
第41回 12月12日 佐藤 紀子	7. 健康づくりのための運動 3) 健康づくりに適切な運動強度と運動量 *プリント配布	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「健康づくりのための身体活動基準 2013」の身体活動の強度(メッツ)と量(メッツ・時)について理解する。</li> <li>・ 自身の普段の身体活動の現状について把握する。</li> </ul>

授業日・担当者	講義項目	学修目的・到達目標
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 身体活動の量を算出し、基準量を達成するための方策を考える。</li> <li>・ 身体活動のエネルギー消費量を計算する。</li> </ul>
第42回 12月19日 佐藤 紀子	7. 健康づくりのための運動 4) 運動処方 5) 具体的な運動強度の設定 6) 安全に運動を行うための留意点 * プリント配布	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 無酸素性作業閾値を用いた安全限界の強度設定について知る。</li> <li>・ 最大酸素摂取量に基づく運動強度の設定について学ぶ。</li> <li>・ 心拍数を用いた運動強度の設定について理解する。</li> <li>・ 安全に運動するための留意事項を理解する。</li> </ul>
第43回 1月9日 佐藤 紀子	8. 健康づくりのための休養 1) 休養・こころの健康 2) ストレスの概要 3) 運動の抗ストレス効果 * プリント配布	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ こころの健康を保つ要素について知る。</li> <li>・ ストレスの概要について理解する。</li> <li>・ 運動の心理的効用、抗ストレス効果について知る</li> </ul>
第44回 1月16日 佐藤 紀子	8. 健康づくりのための休養 4) 睡眠の概要 5) 快適な睡眠のための工夫 * プリント配布	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 休養の基本である睡眠について理解する。</li> <li>・ 睡眠の概要について学ぶ。</li> <li>・ 快適な睡眠を得るための工夫について理解する。</li> </ul>
第45回 1月23日 山口 洋子	まとめ	ここまでの講義のポイントを整理して復習をする。