

食品栄養学

責任者・コーディネーター	衛生化学講座 杉山 晶規 准教授		
担当講座・学科(分野)	衛生化学講座		
対象学年	2	区分・時間数	講義 18時間
期 間	前期		
単 位 数	1単位		

・学習方針（講義概要等）

食生活はヒトの健康に大きな影響を及ぼす。必要な量の栄養を摂取するだけでは健康維持に充分とは言えず、栄養の過多や偏りは様々な生活習慣病の原因の一つとなる。本講義では、健康維持における栄養及び食品の役割や意義についての理解を得るために、栄養素とその代謝、機能性食品について学ぶ。

・一般目標（GIO）

健康の維持、向上に貢献できるように、栄養素の性質・特徴や代謝に関する基本的知識を習得する。また、健康維持の実践法として、エネルギー代謝に関する基礎知識や計算法を習得するとともに、食事摂取基準についても理解する。

・到達目標（SBO）

1. 栄養素（三大栄養素、ビタミン、ミネラル）を列挙し、それぞれの役割について説明できる。
2. 栄養素の過不足による主な疾病を説明できる。
3. エネルギー代謝を考えるための基本的な数値の意味を説明できる。
4. 食事摂取基準と日本における栄養摂取の現状について説明できる。
5. 健康の自己管理とその必要性について説明できる。
6. 代表的な保健機能食品を列挙し、その特徴を説明できる。

・講義日程

(矢) 東 102 1-B 講義室

月日	曜日	時限	講座(学科)	担当教員	講義内容
4/16	水	2	衛生化学講座	杉山 晶規 准教授	三大栄養素（糖質）
4/23	水	2	衛生化学講座	杉山 晶規 准教授	三大栄養素（脂質・タンパク質）
4/30	水	2	衛生化学講座	杉山 晶規 准教授	栄養素の消化、吸収、体内運搬
5/7	水	2	衛生化学講座	杉山 晶規 准教授	三大栄養素の代謝
5/14	水	2	衛生化学講座	杉山 晶規 准教授	ビタミンと健康①

月日	曜日	時限	講座(学科)	担当教員	講義内容
5/21	水	2	衛生化学講座	杉山 晶規 准教授	ビタミンと健康②
5/28	水	2	衛生化学講座	杉山 晶規 准教授	ミネラルと食物繊維
6/4	水	2	衛生化学講座	杉山 晶規 准教授	エネルギー代謝
6/11	水	2	衛生化学講座	杉山 晶規 准教授	タンパク質の栄養価
6/18	水	2	衛生化学講座	杉山 晶規 准教授	食事摂取基準
6/25	水	2	衛生化学講座	杉山 晶規 准教授	栄養摂取の現状と健康食品
7/2	水	2	衛生化学講座	杉山 晶規 准教授	特別用途食品と保健機能食品

・教科書・参考書等（教：教科書 参：参考書 推：推薦図書）

	書籍名	著者名	発行所	発行年
教	衛生化学・上下巻（仮題）		京都廣川書店	2014

・成績評価方法

小テスト、宿題、定期試験等から総合的に評価する。

・予習復習のポイント

予習について：講義の前に教科書の該当範囲を一読して出席すること。
復習について：宿題プリントを利用し、学習した範囲を復習すること。