

| | | | |
|-------|-----|-----|--------|
| 開講期間 | 配当年 | 単位数 | 科目必選区分 |
| 通年 | 1年 | 2単位 | 必修 |
| 担当教員 | | | |
| 小玉 智章 | | | |
| | | | |

| | |
|------|--|
| 講義概要 | <p>栄養とは、人間が食物の中に含まれる栄養素を消化・吸収し、それぞれを利用することによって生命を維持し、成長発育を遂げ、健康な生活を営むことをいう。</p> <p>まずは栄養素の基本的な知識を学び、食品に含まれる栄養素が体内でどのように変化するかを理解できるようにする。後半は、ライフステージや疾病の有無など、対象者の栄養に関する特性を学び、嗜好品である菓子を提供する立場になるものとして、健康で豊かな食生活を営めるよう理解を深める。</p> |
| 授業計画 | <p>1 栄養学の概要・意義 栄養学を学ぶ意義、栄養学の歴史について学ぶ。 学習課題 復習：栄養の意義、栄養学、栄養とは何かを復習する。 予習：教本P. 1、全書P. 200を読み、確認する。</p> <p>2 人体の構成成分 人体の構成成分な何かを学ぶ。 学習課題 復習：人体構成成分について、復習する。 予習：教本P. 2～3、全書P. 201を読み、確認する。</p> <p>3 栄養素の分類と食品 五大栄養素の分類と含有食品について学ぶ。 学習課題 復習：三大栄養素、五大栄養素の分類と機能、含有食品を整理して覚える。 予習：教本P. 1～2、全書P. 201～202を読み、確認する。</p> <p>4 食生活指針 食生活指針、食事バランスガイドとは何かを学ぶ。 学習課題 復習：食品の選択や食品分類法、食生活指針、食事バランスガイドについて復習する。 予習：教本P. 6～10、全書P. 215を読み、確認する。</p> <p>5 たんぱく質① たんぱく質の機能と組成、栄養価について学ぶ。 学習課題 復習：たんぱく質の機能と組成、栄養価、たんぱく質の補足効果について復習する。 予習：教本P. 25、26、28、全書P. 203～205を読み、確認する。</p> <p>6 たんぱく質② たんぱく質の消化・吸収、代謝について学ぶ。 学習課題 復習：たんぱく質の消化・吸収経路（消化酵素）、代謝について復習する。 予習：教本P. 27、全書P. 203を読み、確認する。</p> <p>7 脂質① 脂質の機能と組成、種類について学ぶ。 学習課題 復習：脂質の機能と組成、主な脂肪酸の種類、必須脂肪酸について復習する。 予習：教本P. 20～23、25、全書P. 206～207を読み、確認する。</p> <p>8 脂質② 脂質の消化・吸収、代謝について学ぶ。 学習課題 復習：脂質の消化・吸収経路（消化酵素）、代謝について復習する。 予習：教本P. 24、全書P. 206を読み、確認する。</p> <p>9 糖質① 糖質の機能と組成、種類について学ぶ。 学習課題 復習：糖質の機能と組成、種類（単糖類、少糖類、多糖類）について復習する。 予習：教本P. 15～16、18～19、全書P. 207～208を読み、確認する。</p> <p>10 糖質② 糖質の消化・吸収、代謝について学ぶ。 学習課題 復習：糖質の消化・吸収経路（消化酵素）、代謝について復習する。 予習：教本P. 17、全書P. 207を読み、確認する。</p> <p>11 無機質 無機質の種類と機能について学ぶ。 学習課題 復習：無機質の種類と、それぞれの機能について復習する。 予習：教本P. 29～36、全書P. 208～210を読み、確認する。</p> <p>12 脂溶性ビタミン 脂溶性ビタミンの種類と機能、過剰症について学ぶ。 学習課題 復習：ビタミンの定義と種類、脂溶性ビタミンの種類とそれぞれの機能・過剰症について復習する。 予習：教本P. 37～39、全書P. 211～213を読み、確認する。</p> <p>13 水溶性ビタミン 水溶性ビタミンの種類と機能、欠乏症について学ぶ。 学習課題 復習：水溶性ビタミンの種類とそれぞれの機能・欠乏症について復習する。 予習：教本P. 40～44、全書P. 211～213を読み、確認する。</p> <p>14 水 エネルギーとしての機能 水の機能、栄養素のエネルギー源としての機能について学ぶ。 栄養生理について学ぶ。 学習課題 復習：水の機能、栄養素のエネルギー源としての機能について、また栄養生理について復習する。</p> |

| | |
|--------------------|---|
| 1 5 | <p>予習：教本 P. 45～50、全書 P. 214を読み、確認する。</p> <p>エネルギー代謝について 基礎代謝、活動代謝などについて学ぶ。</p> <p>学習課題 復習：エネルギー代謝の種類、基礎代謝、活動代謝などについて復習する。 予習：教本 P. 67～72、全書 P. 219～222を読み、確認する。</p> |
| 1 6 | <p>栄養素の消化 口腔内、胃、腸での消化について学ぶ。</p> <p>学習課題 復習：消化の種類と作用、各消化管での消化について復習する。 予習：教本 P. 50～56、全書 P. 217～219を読み、確認する。</p> |
| 1 7 | <p>栄養素の吸収 体内での吸収、消化吸収率、代謝、排泄について学ぶ。</p> <p>学習課題 復習：栄養素の吸収、消化吸収率、代謝、排泄について復習する。 予習：教本 P. 56～67、全書 P. 217～219を読み、確認する。</p> |
| 1 8 | <p>国民栄養の状況・食事摂取基準 国民健康・栄養調査と日本人の食事摂取基準について学ぶ。</p> <p>学習課題 復習：国民健康・栄養調査と日本人の食事摂取基準について復習する。 予習：教本 P. 4～6、全書 P. 223～230を読み、確認する。</p> |
| 1 9 | <p>ライフステージの栄養① 乳児期の特徴と栄養を学ぶ。</p> <p>学習課題 復習：乳児期の特徴、必要な栄養、離乳について復習する。 予習：教本 P. 75～76、全書 P. 230～231を読み、確認する。</p> |
| 2 0 | <p>ライフステージの栄養② 幼児期の特徴と栄養について学ぶ。</p> <p>学習課題 復習：幼児期の特徴、必要な栄養について復習する。 予習：教本 P. 76～77、全書 P. 231を読み、確認する。</p> |
| 2 1 | <p>ライフステージの栄養③ 学童期・青年期の特徴と栄養を学ぶ。</p> <p>学習課題 復習：学童期・青年期の特徴、必要な栄養について復習する。 予習：教本 P. 78～79、全書 P. 231を読み、確認する。</p> |
| 2 2 | <p>ライフステージの栄養④ 成人期の特徴と栄養について学ぶ。</p> <p>学習課題 復習：成人期の特徴と栄養の留意点について復習する。 予習：教本 P. 79～80、全書 P. 231を読み、確認する。</p> |
| 2 3 | <p>ライフステージの栄養⑤ 高齢期の特徴と栄養について学ぶ。</p> <p>学習課題 復習：高齢期の特徴と栄養の留意点について復習する。 予習：教本 P. 81～82、全書 P. 231を読み、確認する。</p> |
| 2 4 | <p>ライフステージの栄養⑥ 妊娠期・授乳期の特徴と栄養について学ぶ。</p> <p>学習課題 復習：妊娠期・授乳期の特徴、必要な栄養について復習する。 予習：教本 P. 73～74、全書 P. 230を読み、確認する。</p> |
| 2 5 | <p>生活習慣病について① 消化管の病気と栄養、肝臓・胆のう・膵臓の病気と栄養について学ぶ。</p> <p>学習課題 復習：消化管の病気と栄養、肝臓・胆のう・膵臓の病気について、それぞれの特徴と食事療法等について復習する。 予習：教本 P. 87～92、全書 P. 231～234を読み、確認する。</p> |
| 2 6 | <p>生活習慣病について② 腎臓の病気と栄養、循環器の病気と栄養について学ぶ。</p> <p>学習課題 復習：腎臓の病気と栄養、循環器の病気について、それぞれの特徴と食事療法等について復習する。 予習：教本 P. 93～96、全書 P. 231～234を読み、確認する。</p> |
| 2 7 | <p>生活習慣病について③ 代謝性疾患と病気、貧血と栄養について学ぶ。</p> <p>学習課題 復習：代謝性疾患と病気、貧血について、それぞれの特徴と食事療法等について復習する。 予習：教本 P. 97～99、全書 P. 231～234を読み、確認する。</p> |
| 2 8 | <p>アレルギーについて 食物アレルギーと栄養について学ぶ。</p> <p>学習課題 復習：食物アレルギーと食事療法等について復習する。 予習：教本 P. 100を読み、確認する。</p> |
| 2 9 | <p>遺伝子組み換え食品 遺伝子組み換え食品について学ぶ。</p> <p>学習課題 復習：遺伝子組み換え食品について、種類等の復習をする。 予習：事前配布のプリントを読み、確認する。</p> |
| 3 0 | <p>食品の栄養表示制度について 栄養表示基準制度、特別用途食品、特定保健用食品などについて学ぶ。</p> <p>学習課題 復習：栄養表示基準の内容、特別用途食品・特定保健用食品の表示許可等について復習する。 予習：全書 P. 235～237を読み、確認する。</p> |
| 授業形態 | 講義 |
| 評価の観点、評価手段・方法、評価比率 | <p>①栄養素の構成と働きについて理解できる。</p> <p>②消化・吸収の仕組みを理解できる。</p> <p>③食事摂取基準について理解できる。</p> <p>④ライフステージごとの栄養的特長を理解できる。</p> |

| | |
|----------|--|
| | ⑤食品の栄養表示制度について理解できる。 |
| 教科書・参考書 | テキスト：全国製菓衛生師養成施設協会 編 「製菓衛生師教本」 日本菓子教育センター 「製菓衛生師全書 和洋菓子・パンのすべて」 テキストを補うために、必要に応じてプリントを配付する |
| 履修条件 | |
| 履修上の注意 | |
| オフィスアワー | 火曜日 4・5時限で対応します。 |
| 備考・メッセージ | |