

授業科目名	栄 養 学			担当教員	白石 美恵	
開講年次	1 年前期	セメスター	1	時間数(単位数)	30 (1)	
必修選択	必修	授業形態	講義	使用教室		
授業の目的	五大栄養素（糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラル）の種類、機能およびその代謝について理解し、健康を保持・増進するための食生活および疾病別食事療法について学習する。					
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 摂取した食物の消化・吸収およびその後の栄養素の体内での代謝と生理的役割を理解し、食物摂取の意義を自ら考えることができる。</li> <li>・ 妊娠期から高齢期までの各ライフステージの栄養と健康の関わりを理解し、健康を保持・増進するための食生活を自ら考え、実践することができる。</li> <li>・ 疾病の予防・治療を目的とした総合的な栄養管理の考え方を理解することができる。</li> <li>・ チーム医療における栄養管理の重要性を理解することができる。</li> </ul>					
授業計画						
回	授業内容	授業方法	学修課題 (予習・復習)	取組時間	担当者	
1	木も森も見る栄養学… より深く学ぶために知っておいて欲しいこと、やっておいて欲しいこと	講義	テキストの通読	1時間	比良松	
2	ガイダンス 栄養の概念 医療と栄養 栄養状態の評価 五大栄養素の種類と働き	講義 演習	テキスト第1章「人間栄養学と看護」を読む(予習) / 五大栄養素について復習する。食事・生活記録を4日間記録する(課題提出)	5時間	白石	
3	食品の分類と栄養成分 食事摂取基準 食品交換表の使い方	講義 演習	テキスト第5章「食事と食品」を読む(予習) / 6群分類、食事摂取基準、栄養成分の計算の復習	2時間	白石	
4	食物の消化と吸収1 (糖質の種類とはたらき)	講義	テキスト第2章、第3章の糖質について読む(予習) / 糖質の種類・消化・吸収の復習	2時間	白石	
5	食物の消化と吸収2 (たんぱく質の種類とはたらき)	講義	テキスト第2章、第3章のたんぱく質について読む(予習) / たんぱく質の種類・消化・吸収の復習	2時間	白石	
6	食物の消化と吸収3 (脂質の種類とはたらき)	講義	テキスト第2章、第3章の脂質について読む(予習) / 脂質の種類・消化・吸収の復習	2時間	白石	
7	ビタミンの種類とはたらき	講義	テキスト第2章、第3章のビタミンについて読む(予習) / 各ビタミンの生理機能、欠乏症、含有食品について表にまとめる(復習)	2時間	白石	
8	ミネラルの種類とはたらき	講義	テキスト第2章、第3章のミネラルについて読む(予習) / 各ミネラルの生理機能、欠乏症、含有食品について表にまとめる(復習)	2時間	白石	
9	栄養素の代謝・水の代謝・食物繊維のはたらき・摂食行動	講義	テキスト第2章食物繊維、水・第3章栄養素の代謝について読む(予習) / 栄養素の消化・吸収・代謝の流れを理解する(復習)	2時間	白石	

10	エネルギー代謝 摂取エネルギーと消費エネルギーの計算	講義 演習	テキスト第4章エネルギー代謝について読む(予習)/課題—食事・生活記録から摂取・消費エネルギーの理解と計算の復習	2時間	白石
11	ライフステージ別栄養1 妊娠期(胎児期)・授乳期・乳幼児期・学童期・思春期における食生活と健康	講義	テキスト第8章ライフステージ別栄養について読む(予習)/講義中のスライドの復習、胎児期～思春期までの栄養法と問題点を考察する	2時間	白石
12	ライフステージ別栄養2 成人期・更年期・高齢期における食生活と健康	講義	テキスト第8章ライフステージ別栄養について読む(予習)/講義中のスライドの復習、成人期～高齢期までの栄養法と問題点を考察する	2時間	白石
13	臨床栄養 糖尿病食品交換表 献立の作成法と調理の基本	講義 演習	第9章臨床栄養について読む(予習)/献立の立て方・成分表の使い方、食品成分表・食品交換表を用いた献立作成の理解と応用(課題提出)	3時間	白石
14	自己の健康保持・増進のための食事計画 献立作成とお弁当作り 食品の衛生と安全(食中毒・食品添加物) 試験対策授業	講義 演習	自己の献立作成による弁当作り(課題提出)/学生同士による献立・調理・盛り付けの評価と自己評価(調理レポート) 調理の際の衛生管理を学ぶ 食品成分表を用いて栄養価計算をする	3時間	白石
15	まとめ ・疾病の予防・治療を目的とした総合的な栄養管理の考え方と重要性の理解 ・試験後のまとめ授業	講義	14回までの授業・演習内容の確認・ノート整理(予習)/総合的な栄養管理の理解、ノート提出	1時間	白石
先行履修科目					
テキスト	中村丁次ら:系統看護学講座 専門基礎 人体の構造と機能③栄養学 第12版. 医学書院, 2015. 食品解説つき 新ビジュアル食品成分表 新訂第二版 大修館書店 2016. 日本糖尿病学会編:糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版. 文光堂, 2013.				
参考文献	奥恒行、柴田克己 編:基礎栄養学 改訂第4版. 南江堂, 2013. (5版は2015). 厚生労働省策定:日本人の食事摂取基準 [2015年版]. 第一出版, 2014.				
科目の位置づけ	この科目は〈リベラルアーツ・専門基礎科目〉であり、「人間」「環境」「健康」「国際」の4つの主要概念の「健康」に位置付けられており、栄養学の基礎知識、食事療法について理解するための科目である。				
ディプロマポリシーとの関連	人間の尊厳と権利を擁護する力	自己教育力	チームで働く力	問題解決力	看護の専門性を探究する力
		○		◎	
評価方法	定期試験 70%、課題提出 25%、授業参加度 5%				