

令和4年度 授業計画書(シラバス)

授業科目名							
栄養学							
学科・昼夜	学年	学期	担当教員名		実務経験		
鍼灸学科・昼間部	1年	前期	竹並 恵里		○		
分野区分	教育課程			講義形式	単位	コマ数	
専門基礎分野	人体の構造と機能			座学	2	20	
科目概要							
栄養に関する助言を行える鍼灸師となる基盤をつくるために、栄養学の基礎を学び、栄養に関する科学的思考力を身につける。							
目標							
一般目標(GIO) <small>本講義を学習することで達成されるべき目標</small>	1. 栄養に関する科学的思考力の基盤をつくるために、栄養学の基本となる「量・質・リズム」に関する知識を習得し、食事の基本の形を深く理解する。 2. 喫煙の課題である新型コロナ対策に対応できるように、食事・栄養に関する実践的な知識を身につける。 3. 栄養に関する助言ができる鍼灸師となるために、様々な目的・ライフステージ別の食事対策に必要な基礎知識を学び、正しい栄養学的アプローチができる技能を身につける。						
到達目標(SBO) <small>一般目標を達成するために必要な具体的な内容、客観的な指標(合格基準)</small>	1. 各講義で配布するプリントの空欄部分を述べる事ができる 2. 栄養学的視点から新型コロナ対策に必要な食事・食習慣を提案できる。 3. 自身の食生活を見直し、問題点の抽出や改善策の提案ができる。						
履修に必要な予備知識や技能							
普段から、「食と栄養」に関する情報を気にかける習慣を身につける事。							
教科書・参考書							
教科書なし(授業時に配布するプリントを中心に授業を進めます) 参考書: 筋肉をつくる食事・栄養パーフェクト事典(ナツメ社) 他							
受講上の注意							
授業時に配布するプリントは空欄のある状態です。授業を聴いて空欄を穴埋めしてください。							
成績評価方法							
評価方法	定期試験	小テスト (クニツクテスト)	レポート	実技試験	プレゼンテーション	その他	(合計)
	50	50					100
評価割合(%)	この授業は、前半(基礎編:第1回～第9回)・後半(応用編:第11回～第19回)で構成されているため、試験も前半・後半に分けて2回実施します。小テストとは第10回目に行う前半についての試験で、定期試験とは第20回目に行う後半についての試験となります。						
回数	授業内容			教科書	教材・持ち物		
第1回	・オリエンテーション ・今できることは?			不要	・筆記用具 ・配布資料		
第2回	コロナに負けない体づくりのために			不要	・筆記用具 ・配布資料		
第3回	リズム:時間栄養学の観点から			不要	・筆記用具 ・配布資料		
第4回	量:カロリー、食事摂取基準について			不要	・筆記用具 ・配布資料		
第5回	質:糖質について			不要	・筆記用具 ・配布資料		
第6回	質:脂質について			不要	・筆記用具 ・配布資料		
第7回	質:タンパク質について			不要	・筆記用具 ・配布資料		
第8回	質:ビタミンについて			不要	・筆記用具 ・配布資料		
第9回	質:ミネラル・食物繊維について			不要	・筆記用具 ・配布資料		
第10回	小テスト:前半(基礎編:第1回～第9回)についての試験			不要	・筆記用具		
第11回	食事の基本構成:自身の食生活を見直そう			不要	・筆記用具 ・配布資料		
第12回	免疫力と栄養			不要	・筆記用具 ・配布資料		
第13回	筋肉づくりと栄養1			不要	・筆記用具 ・配布資料		
第14回	筋肉づくりと栄養2			不要	・筆記用具 ・配布資料		
第15回	正しいダイエットと栄養			不要	・筆記用具 ・配布資料		
第16回	生活習慣病と栄養			不要	・筆記用具 ・配布資料		
第17回	高齢者の栄養			不要	・筆記用具 ・配布資料		
第18回	スポーツと栄養			不要	・筆記用具 ・配布資料		
第19回	心の病と栄養			不要	・筆記用具 ・配布資料		
第20回	定期試験:後半(応用編:第11回～第19回)についての試験			不要	・筆記用具		
実務経験と本講義との関連について							
食品企業の研究員としてスポーツ栄養の研究開発に従事後、管理栄養士として健康づくりやアスリート支援の現場に立ち、数多くの栄養指導・セミナーを担当。健康・アスリートのための「筋骨栄養学」を専門とし、書籍も出版。大学にて「筋肉と健康」に関する研究にも従事。これらの実務経験をもとに、栄養学の基本、正しい食事の提案法について話をします。							
メールアドレス							
takenami-t@nihonisen.ac.jp							