

科目名	食と栄養 (Food and Nutrition)			科目コード	162
開講学科	看護学科・臨床検査学科	選択区分	必修	単位数 (時間)	1 単位 (30時間)
科目区分	専門基礎科目	履修時期	1 年次後期	関連DP	看③、臨①
担当教員	小川 時江*				
授業概要	健康で豊かな生活をするためには、食生活と健康との関わりを理解し、実践に役立つ知識を修得することが必要である。 本講義では、生命維持における栄養の意義、栄養素や食品の栄養的特徴、さらにライフサイクルと食の特徴、生活習慣病と食、疾病と食について解説する。				
授業目標	食生活と栄養が人間の成長や健康にいかに関わっているか理解することを目標とする。 1. 五大栄養素が理解できる 2. 食生活と健康の関わりが理解できる 3. 疾病と食の関係が理解できる				

授業計画

回	項目	内容
1	食べる行動から始まる栄養	食事の機能と食べる行動、食欲とのかかわり、食物の選択、栄養とは、栄養素の機能
2	何を食べたらよいか (1)	炭水化物の摂取、脂質の摂取
3	何を食べたらよいか (2)	タンパク質の摂取、ビタミンの摂取
4	何を食べたらよいか (3)	ビタミンの摂取、ミネラルの摂取
5	どれだけ食べたらよいか	食事摂取基準、エネルギー代謝 〈演習〉推定エネルギー必要量の算定
6	バランスのとれた食事とは	六つの基礎食品、三色食品群、四つの食品群 食事バランスガイド
7	食生活と健康	国民健康・栄養調査の結果と食生活の現状 食品・栄養の摂取の推移と疾病構造の変化
8	食生活と健康	健康づくりのための食生活指針、特別用途食品 特定保健用食品、栄養機能食品、食品の表示
9	ライフサイクルと栄養 (1)	乳児期の栄養、幼児期の栄養、学童期の栄養、思春期の栄養
10	ライフサイクルと栄養 (2)	壮年期の栄養、高齢期の栄養
11	ライフサイクルと栄養 (3)	高齢者の低栄養と脱水、妊娠・授乳期の栄養
12	疾病と食 (1)	メタボリックシンドロームと食、肥満と食
13	疾病と食 (2)	糖尿病と食 〈演習〉糖尿病の食品交換表の使い方
14	疾病と食 (3)	高血圧と食、脂質異常症と食、心疾患と食
15	疾病と食 (4)	肝臓病と食、腎臓病と食
成績評価方法	定期試験(85%)、授業に対する取り組みの積極性(15%)で評価する。	
教科書	尾岸恵三子ほか「看護栄養学 第4版」(医歯薬出版)	
参考図書等		
授業時間外の学習について		
関連科目	141 人体の構造・機能 I、 145 生命活動と代謝、 402 生化学	
備考		