

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	栄養とは (1)	栄養と栄養素、栄養素の分類、たんぱく質
2	栄養とは (2)	脂質、炭水化物 (糖質・食物繊維)
3	栄養とは (3)	ビタミン (脂溶性ビタミン・水溶性ビタミン)、
4	栄養とは (4)	ミネラル (多量ミネラル・微量ミネラル)、水
5	食品成分とエネルギー	食品成分とエネルギー 〈演習〉推定エネルギー必要量の算定
6	食品の分類と食品群	六つの基礎食品、三色食品群、四つの食品群 日本食品標準成分表、食事バランスガイド
7	食事摂取基準	日本人の食事摂取基準 (2020 年度版)
8	日常生活と栄養	日本の食生活、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)	成人期の栄養、妊娠・授乳期の栄養
11	ライフサイクルと栄養 (3)	高齢期の栄養
12	疾病と食 (1)	肥満と食、糖尿病と食
13	疾病と食 (2)	脂質異常症と食、メタボリックシンドロームと食
14	疾病と食 (3)	高血圧症と食、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	關戸啓子ほか「臨床栄養学 2022 年版」(MC メディカ出版)	
参考図書等		
授業時間外の学習について		
関連科目	144 人体の構造・機能 I、148 生命活動と代謝、402 生化学	
備考		