

準備学習ポイント一覧

科目名	基礎栄養学 総論	教員名	奥野海良人	学科/区分	保健栄養 必修	履修年次	1
授業計画	回	授業項目	準備学習キーワード 使用教科書掲載箇所(ページ等)				
	1	栄養、健康の定義	キーワード: 栄養、栄養素、三大栄養素、五大栄養素、代謝、ホメオスタシス、栄養学の歴史 教科書: Nブックス基礎栄養学 p.1~11				
	2	栄養素の働き	キーワード: 糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラル 教科書: Nブックス基礎栄養学 p.39~42, p.53~57, p.71~73, p.93~94, p.117~118, p.125				
	3	食物摂取のメカニズム	キーワード: 食欲、空腹感、満腹中枢、摂食中枢、DIT、レプチン、グレリン、五味、サーカディアンリズム 教科書: Nブックス基礎栄養学 p.13~19				
	4	消化、吸収機構	キーワード: 消化器系、機械的消化、化学的消化、生物的消化、膜消化、受動輸送、能動輸送、消化管ホルモン、生物学的利用度 教科書: Nブックス基礎栄養学 p.21~37				
	5	糖質の化学(1) - ①有機化学の基礎、②単糖類	キーワード: 単糖類、五単糖、リボース、六単糖、グルコース、フルクトース、ガラクトース、マンノース 教科書: Nブックス基礎栄養学 p.39~40				
	6	糖質の化学(2)	キーワード: 二糖類、マルトース、スクロース、ラクトース、多糖類、でん粉、グリコーゲン、セルロース 教科書: Nブックス基礎栄養学 p.40~42				
	7	糖質の消化吸収	キーワード: 唾液アミラーゼ、膵アミラーゼ、グルコシダーゼ、膜消化、SGLT1、GLUT2、4 教科書: Nブックス基礎栄養学 p.42~43				
	8	脂質の化学	キーワード: 単純脂質、複合脂質、誘導脂質、脂肪酸、TG、グリセリン脂質、スフィンゴシン、リポタンパク質、ステロイド 教科書: Nブックス基礎栄養学 p.53~57				
	9	脂質の消化吸収	キーワード: 胆汁、乳化、リパーゼ、混合ミセル、キロミクロン、リポタンパク質リパーゼ 教科書: Nブックス基礎栄養学 p.57~61				
	10	たんぱく質の化学	キーワード: アミノ酸、アミノ基、カルボキシル基、ペプチド、両性イオン、1次~4次構造、タンパク質変性 教科書: Nブックス基礎栄養学 p.71~77				
	11	たんぱく質の消化吸収	キーワード: ペプシン、トリプシン、キモトリプシン、エラスターゼ、ペプチダーゼ、アミノ酸プール、動的平衡 教科書: Nブックス基礎栄養学 p.78~83				
	12	無機質の種類と働き	キーワード: 多量ミネラル、Na、K、Ca、Mg、P、微量ミネラル、Fe、Zn、Cu、Se、I、Mn、Mo、Cr、Co 教科書: Nブックス基礎栄養学 p.117~132				
	13	脂溶性ビタミンの種類と働き	キーワード: ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、欠乏症、過剰症 教科書: Nブックス基礎栄養学 p.93~102				
	14	水溶性ビタミンの種類と働き	キーワード: ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、ビタミンB ₆ 、ビタミンB ₁₂ 、パントテン酸、ビオチン、ナイアシン、葉酸、ビタミンC、欠乏症、過剰症 教科書: Nブックス基礎栄養学 p.102~116				
15	五大栄養素について	キーワード: 糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラル、ケト原性、糖原性アミノ酸 参考書: Nブックス基礎栄養学					
教員からのメッセージ							