

準備学習ポイント一覧

科目名	応用栄養学Ⅲ	教員名	奥野海良人	学科/区分	保健栄養 必修	履修年次	3
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	運動・スポーツと栄養(1) ー 運動とエネルギー代謝	キーワード: 有酸素運動(TCA回路、電子伝達系、β酸化)、無酸素運動(クレアチンリン酸系、乳酸系)、赤筋、白筋、心拍、呼吸 教科書: 応用栄養学 ライフステージから見た人間栄養学 p.227～244				
	2	運動・スポーツと栄養(2) ー 健康増進と運動	キーワード: 運動と健康(肥満、高血圧、骨密度、行動体力、防衛体力)、スポーツ性貧血 教科書: 応用栄養学 ライフステージから見た人間栄養学 p.227～244				
	3	運動・スポーツと栄養(3) ー トレーニングと栄養ケア	キーワード: 低張性脱水、高張性脱水、等張性脱水、熱中症、エネルギー必要量 教科書: 応用栄養学 ライフステージから見た人間栄養学 p.227～244				
	4	特殊環境と栄養ケア(1) ー 高温、低温と栄養	キーワード: 高温環境、発汗、末梢血管拡張、低温環境、皮膚血管収縮、内臓血流量、ふるえ産熱、非ふるえ産熱、UCP-1 教科書: 応用栄養学 ライフステージから見た人間栄養学 p.245～249				
	5	特殊環境(2) ー 高圧、低圧と栄養	キーワード: 高圧環境、潜水病、酸素中毒、窒素中毒、低圧環境、高山病、酸素解離曲線 教科書: 応用栄養学 ライフステージから見た人間栄養学 p.249～251				
	6	特殊環境(3) ー 無重力、騒音、災害	キーワード: 無重力、宇宙酔い、ムーンフェイス、筋力低下、宇宙食、災害、避難生活、ストレス 教科書: 応用栄養学 ライフステージから見た人間栄養学 p.251				
	7	ストレスと栄養(1) ー サーカディアンリズム	キーワード: 生物リズム、サーカディアンリズム、時計遺伝子、フリーラン周期、メラトニン 教科書: 応用栄養学 ライフステージから見た人間栄養学 p.263～267				
	8	ストレスと栄養(2)	キーワード: スレッサー、副腎皮質ホルモン、副腎髄質ホルモン、視床下部、ストレス学説、過敏性腸症候群、うつ病 教科書: 応用栄養学 ライフステージから見た人間栄養学 p.253～261				
	9	食事摂取基準(まとめ) (1) 基礎理論	キーワード: EAR, RDA, AI, UL, NOAEL, LOAEL, DG, PDCA, アセスメント 教科書: 日本人の食事摂取基準2015年版 p.1～40				
	10	食事摂取基準 (2) エネルギー	キーワード: エネルギー必要量、BMI、基礎代謝、身体活動、食後熱産生、エネルギー収支バランス 教科書: 日本人の食事摂取基準2015年版 p.45～87				
	11	食事摂取基準 (3) たんぱく質	キーワード: 窒素出納、不可避窒素損失、タンパク質蓄積、たんぱく質節約効果、アミノ酸評点パターン 教科書: 日本人の食事摂取基準2015年版 p.88～109				
	12	食事摂取基準 (4) 炭水化物、脂質	キーワード: 脂肪エネルギー比率、飽和脂肪酸、n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸、食物繊維 教科書: 日本人の食事摂取基準2015年版 p.110～152				
	13	食事摂取基準 (5) 脂溶性ビタミン	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 教科書: 日本人の食事摂取基準2015年版 p.164～193				
	14	食事摂取基準 (6) 水溶性ビタミン	キーワード: ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン、ビタミンC 教科書: 日本人の食事摂取基準2015年版 p.194～246				
15	食事摂取基準 (7) 無機質	キーワード: Na, K, Ca, P, Mg, Fe, Cu, Zn, Se, I, Mo, Mn, Cr, Co 教科書: 日本人の食事摂取基準2015年版 p.247～342					
教員からのメッセージ							