

科目名 (科目番号)	応用栄養学Ⅲ (092161)	教員名 奥野 海良人	学科等	保健栄養	必修	履修年次	3
			曜日・時限等	時間割表参照		単位数	2
			オフィスアワー		D303研究室		
授業概要	前半では運動・スポーツ時の栄養・代謝・スポーツの健康・体力への影響、トレーニング時の栄養補給法等について、またストレスや 特殊環境下における栄養・代謝についても学習する。授業後半では食事摂取基準では各ライフステージ毎の食事摂取基準をまとめ、エネルギー・栄養素量(要求量)策定のための科学的根拠を理解する。						
準備学習	毎回の授業について少なくとも1時間程度の予習・復習をすること。						
授業計画	回	授業項目	到達目標・学習内容				
	1	運動・スポーツと栄養(1) ー運動とエネルギー代謝	到達目標:有酸素運動、酸素運動など運動の種類と代謝の概要を理解する。 学習内容:運動時生理的特徴、運動とエネルギー代謝について学ぶ。				
	2	運動・スポーツと栄養(2) ー健康増進と運動	到達目標:特に肥満、高血圧、骨密度、体力な等と健康との関連を理解する。 学習内容:運動・スポーツと健康への影響(メリット・デメリット)について学ぶ。				
	3	運動・スポーツと栄養(3) ートレーニングと栄養ケア	到達目標:スポーツトレーニングと栄養素、水分・電解質の補給について理解する。 学習内容:スポーツ・トレーニングと栄養ケアの関連を学ぶ。				
	4	特殊環境と栄養ケア(1) ー高温、低温と栄養	到達目標:高温、低温環境時の障害と栄養について理解する。 学習内容:高温、低温環境下の生体反応と栄養について学ぶ。				
	5	特殊環境(2) ー高圧、低圧と栄養	到達目標:特に高圧、低圧時の障害と栄養について理解する。 学習内容:高圧、低圧環境における生体反応と栄養について学ぶ。				
	6	特殊環境(3) ー無重力、騒音、災害	到達目標:無重力時の生体反応と栄養について理解する。 学習内容:無重力環境(宇宙空間)、騒音環境時の生体への影響と栄養について学ぶ。				
	7	ストレスと栄養(1)ーサーカ ディアンリズム	到達目標:サーカディアンリズムおよびストレスサーについて理解する。 学習内容:サーカディアンリズムについて、ストレスについて学ぶ。				
	8	ストレスと栄養(2)	到達目標:ストレスによるホルモン、身体への変化について理解する。 学習内容:ストレスによる代謝、身体への影響やストレス時の栄養について学ぶ。				
	9	食事摂取基準(まとめ) (1)基礎理論	到達目標:食事摂取基準の基本的な考え方が理解できる。 学習内容:食事摂取基準の基礎理論について学ぶ。				
	10	食事摂取基準 (2)エネルギー	到達目標:エネルギーの策定の概要と推定エネルギー必要量が理解できる。 学習内容:食事摂取基準におけるエネルギーについて学ぶ。				
	11	食事摂取基準 (3)たんぱく質	到達目標:妊娠期か～高齢期までの策定の概要とたんぱく質量(推奨量等)が理解できる 学習内容:食事摂取基準におけるたんぱく質について学ぶ。				
	12	食事摂取基準 (4)炭水化物、脂質	到達目標:妊娠期～の策定の概要と脂質の食事摂取基準が理解できる。 学習内容:食事摂取基準における炭水化物、脂質について学ぶ。				
	13	食事摂取基準 (5)脂溶性ビタミン	到達目標:妊娠期～の策定の概要と各ビタミンの食事摂取基準が理解できる。 学習内容:食事摂取基準における脂溶性ビタミンの食事摂取基準について学ぶ。				
	14	食事摂取基準 (6)水溶性ビタミン	到達目標:妊娠期～の策定の概要と各ビタミンの食事摂取基準が理解できる。 学習内容:食事摂取基準における水溶性ビタミンについて学ぶ。				
	15	食事摂取基準 (7)無機質	到達目標:妊娠期～の策定の概要と各無機質の食摂取基準が理解できる。 学習内容:食事摂取基準における無機質について学ぶ。				
成績評価の 方法・基準	小テスト(20%)および期末試験(80%)により評価する。						
教科書	応用栄養学ーライフステージから見た人間 栄養学 (2年次に購入済)		森基子、玉川和子、澤純子他著		医歯薬出版株式会社		
参考図書	スタディ 応用栄養学 初版 日本人の食事摂取基準 2015年版		東條 仁美 編著 菱田 明 佐々木敏 監修		建帛社 第一出版		
教員からの メッセージ	スポーツや特殊環境は各自の経験を思い出しながら理解して行って下さい。						