

授業概要

競技力の向上や体重管理のためにスポーツが生活の中にある人も多いと思います。栄養素の働きや摂取量、含まれる食品、摂取方法などを正しく理解するために栄養学や運動生理学を講義します。最終目標は食事内容をコントロールし、特殊なライフスタイルでも知的な食生活を送れることです。

授業計画

第1回	ライフスタイルと栄養素の摂取量
第2回	食事量とエネルギー代謝
第3回	三大栄養素の種類とはたらき
第4回	三大栄養素の消化と吸収
第5回	三大栄養素の代謝
第6回	水溶性ビタミンの種類とはたらき
第7回	脂溶性ビタミンの種類とはたらき
第8回	ミネラルの種類とはたらき
第9回	食物繊維の種類とはたらき
第10回	スポーツと食生活
第11回	スポーツと糖代謝
第12回	スポーツと脂質代謝
第13回	スポーツとタンパク質代謝
第14回	スポーツと太らない食べ方
第15回	スポーツと睡眠と栄養
第16回	筆記試験

到達目標

栄養素の働きがわかること。
健康を維持増進するためのスポーツが生活の中にある時の栄養学の意味を理解し、実践や説明ができること。

履修上の注意

1/3（5回）以上の欠席で筆記試験資格を失います。
申告の上で30分以上の早退、遅刻は3回で1回の欠席とします。

予習復習

予習はテキストを読むことです。

評価方法

筆記試験を行います。
評価比率は学期末試験 70%、受講態度 30%です。

テキスト

好きになる栄養学、麻見直美、塚原典子著、講談社、ISBN978-4-06-154182-5