

授業概要

東京オリンピックも近づき、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を学ぶこと。

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

テキストを参照してください。

評価方法

筆記試験を行います。
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。

テキスト

- ・教科書名：『好きになる栄養学』
- ・著者名：麻見直美・塚原典子
- ・出版社名：講談社 (ISBN：978-4-06-154182-5)