

科目名	栄養学入門	科目分類	<input type="checkbox"/> 基礎教育科目 <input checked="" type="checkbox"/> 専門教育科目
			<input type="checkbox"/> 卒業必修 <input type="checkbox"/> 栄養士必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選択
		開講年次	<input checked="" type="checkbox"/> 1年 <input type="checkbox"/> 2年
英文表記	ABC's of Nutrition	開講期間	<input checked="" type="checkbox"/> 前期 <input type="checkbox"/> 後期 <input type="checkbox"/> 通年 <input type="checkbox"/> 集中
ふりがな	ちだ まどか ・ やまおか しん	授業形態・修得単位	講義・2単位
担当教員名	千田 茉登佳 ・ 山岡 伸	実施方法	<input checked="" type="checkbox"/> 対面のみ <input type="checkbox"/> 遠隔のみ <input type="checkbox"/> 対面・遠隔併用
		実務家教員担当科目	
授業のテーマ	これから専門的に学んでいく栄養学の礎となる基礎的な事柄について学ぶ		
授業概要	栄養素の種類、主な働き、特徴、摂取量の過不足の影響、多く含まれる食品 など基礎的な事項を解説する		
到達目標	栄養学の基礎的な知識を習得すると共にその知識を他の専門教育科目の内容と関連づけることができる		
授業時間外の学習	他の専門教育科目を関連づけて復習すること		
履修条件	特になし		
授業計画			
第1回	テーマ：「ガイダンス」「栄養と栄養素」 広義の栄養と狭義の栄養 栄養素の種類 食べものの機能	千田	
第2回	テーマ：「食品成分表の理解」 特徴、記号、収載食品、収載成分項目 など	千田	
第3回	テーマ：「炭水化物の栄養①」 炭水化物の分類と種類 食品に含まれる炭水化物の量	山岡	
第4回	テーマ：「炭水化物の栄養②」 消化吸収の概要 主な働き 食物繊維 過不足の影響	山岡	
第5回	テーマ：「脂質の栄養①」 脂質の種類 主な働き 単純脂質 脂肪酸、食品に含まれる量	山岡	
第6回	テーマ：「脂質の栄養②」 複合脂質 誘導脂質 過不足の影響 消化吸収の概要	山岡	
第7回	テーマ：「たんぱく質の栄養①」 たんぱく質とは アミノ酸の種類 評価、食品に含まれる量	山岡	
第8回	テーマ：「たんぱく質の栄養②」 たんぱく質の分類と種類 主な働き 消化吸収と代謝 過不足の影響	山岡	
第9回	テーマ：「ミネラルの栄養①ナトリウム、カリウム」 種類、体内の所在、主な働き、過不足の影響	千田	
第10回	テーマ：「ミネラルの栄養②カルシウム、マグネシウム、リン」 体内の所在、主な働き、過不足の影響	千田	
第11回	テーマ：「ミネラルの栄養③微量ミネラル」 種類、主な働き、過不足の影響、食品に含まれる量	千田	
第12回	テーマ：「ビタミンの栄養①脂溶性ビタミン」 種類、主な働き、欠乏症、過不足の影響、食品	千田	
第13回	テーマ：「ビタミンの栄養②水溶性ビタミン①」 種類、主な働き 欠乏症や不足の影響、食品	千田	
第14回	テーマ：「ビタミンの栄養③水溶性ビタミン②」 種類、主な働き、欠乏症や不足の影響、食品	千田	
第15回	テーマ：「水」「エネルギー」 水の働きと出納、食品のエネルギー、人が消費するエネルギー	千田	
第16回	定期試験		
テキスト	香川明夫監修：「八訂 食品成分表 2021」女子栄養大学出版社		
参考文献・資料	プリントを配布する		
成績評価の方法	出席回数が規定に満たないか授業料その他納入金等の全額を納めていない場合は試験を受けることができません。定期試験（90%）、レポート課題（10%）などに基づいて総合的に評価します。		
成績評価基準	秀(100～90点)、優(89～80点)、良(79～70点)、可(69～60点)、不可(59点以下)		
オフィスアワー	千田：1年生金曜13時00分～16時30分 2年生火曜9時00分～10時30分 山岡：水曜13時00分～16時00分		
受講生に望むこと・受講のルール	各自、電卓を準備してください。		