

科目名	栄養学入門	科目分類	□基礎教育科目 ■専門教育科目	
			□卒業必修 □栄養士必修 ■選択	
英文表記	ABC' s of Nutrition	開講年次	■ 1 年 □ 2 年	
ナンバリング	BD110E	開講期間	■前期 □後期 □通年 □集中	
ふりがな	ちだ まどか ・ たなか けいこ	授業形態・修得単位	2 単位	
担当教員名	千田 茉登佳 ・ 田中 景子	実施方法	■対面のみ □遠隔のみ □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	五大栄養素の基本的な構造を理解し、栄養学の基礎的な知識を習得するとともに、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	他の専門教育科目と関連づけて復習をすること（60 分）。			
履修条件	特になし。			
授業計画				
第1回	テーマ： 「ガイダンス」	栄養を学ぶということ	田中	
第2回	テーマ： 「栄養とは」	栄養の概念	田中	
第3回	テーマ： 「栄養と栄養素」	栄養素の種類とその働き	田中	
第4回	テーマ： 「食品成分表の理解①」	特徴、記号、収載食品、収載成分項目 など	田中	
第5回	テーマ： 「食品成分表の理解②」	使い方の基本（見方、栄養計算） など	田中	
第6回	テーマ： 「炭水化物の栄養」	炭水化物の分類と種類、主な働き、過不足の影響	田中	
第7回	テーマ： 「脂質の栄養」	脂質の分類と種類、主な働き、過不足の影響	田中	
第8回	テーマ： 「たんぱく質の栄養」	たんぱく質の分類と種類、主な働き、過不足の影響	田中	
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 2025」 女子栄養大学出版社			
参考文献・資料	イラスト基礎栄養学 第4版 大口健二他 東京数学社			
成績評価の方法	出席回数が規定に満たなかった場合及び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（70%）、レポート課題（30%）などを総合的に評価する。			
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	田中：1・2 年生 木曜 12：10～14：30、千田：1・2 年生 木曜 12：10～14：30			
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。			