

科目名	<b>栄養学入門</b>	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	<b>ABC's of Nutrition</b>	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	いとう ちなつ	授業形態・修得単位	講義・2単位
担当教員名	伊藤 千夏	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。		
履修条件	特になし		
<b>授業計画</b>			
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		
第2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		
第3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		
第4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		
第5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		
第6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		
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		
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		
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、食品		
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、食品		
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		
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、多く含まれる食品		
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、多く含まれる食品		
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、多く含まれる食品		
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		
第16回	定期試験		
テキスト	医歯薬出版編：「日本食品成分表 2020 七訂」 医歯薬出版 2020年		
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（90%）、レポート課題（10%）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	1年生 水曜日 16：20～17：50 2年生 火曜日 10：40～12：10		
受講生に望むこと・受講のルール	各自、電卓を準備すること。出欠確認時に不在の場合は、欠席とすることがある。		