

授業科目区分		科目名 [英文名]		単位	N	S
共通専門科目		健康のスポーツ栄養学 [Nutrition for Health and Fitness] 必修		2		
授業形態		担当教員名			ナンバリング	
講義		長島 洋介			国	NS-S2010
この授業に関係する資格						
栄養士免許、教員免許（中学校 2 種・保健体育）、公認スポーツ栄養士、健康運動実践指導者、GFI、スポーツ指導者等共通科目 アシスタントマネジャー、アスレティックトレーナー、子ども身体運動発達指導士、スポーツインストラクター、中高老年期運動指導士						
学位授与方針（ディプロマポリシー）との関連						
	豊かな人間性（広い視野、深い思考力）			健康づくりの実践的指導能力		
○	食、栄養科学の専門的知識			健康生活の知識と技術の修得		
	健康管理の指導技術の修得			実社会に役立つ能力		
○	運動、スポーツ科学の専門的知識			社会に貢献できる実践力		
キーワード						
生活習慣病・メタボリックシンドローム・食事と運動						
授業の目的と概要						
生活習慣病と運動、食事との関連性について学ぶ、生活習慣病を予防するための運動と食事を提案できるようになる。						
学習の到達目標						
健康のために必要な、運動と栄養の知識を十分に身につけ、人々の健康を運動と栄養の側面からアドバイスできるようになる。						
回	テーマ		授業内容			AL
1	健康づくりのためのスポーツと食事・栄養の意義		健康の定義について学習する			
2	生活習慣病とメタボリックシンドローム 1		肥満、生活習慣病およびメタボリックシンドロームの定義について学習する			
3	生活習慣病とメタボリックシンドローム 2		予防のための施策として、健康日本 21 や特定健診について学習する			
4	肥満の定義と身体組成		肥満を評価する方法について学習する			
5	エネルギー消費量の測定法		消費エネルギーを評価する方法について学習する			
6	エネルギー摂取量の評価方法		摂取エネルギーを評価する方法について学習する			
7	糖質の摂取		糖質の種類、必要量、役割について学習する			
8	たんぱく質の摂取		たんぱく質の種類、必要量、役割について学習する			
9	ビタミン 1 水溶性ビタミンと脂溶性ビタミン		水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンの役割、摂取源となる食品との関連			
10	ビタミン 2 活性酸素と抗酸化ビタミン		活性酸素と抗酸化ビタミンについて学習する			
11	ミネラル 1 鉄と貧血		鉄、貧血の種類について学習する			
12	ミネラル 2 カルシウムと骨粗鬆症		カルシウムと骨粗鬆症について学習する			
13	水分補給 1 発汗と熱中症		熱放散の仕組みと熱中症について学習する			
14	水分補給 2 内容とタイミング		効率的な水分補給方法について学習する			
15	まとめ		今までの学習内容をまとめ、総合的に健康のための食事について考える			
教科書及び参考図書						
参考資料：教員作成の資料を配布する。						
準備学習・事後学習						
準備学習（週 2 時間）：学習内容を事前に学習しておくこと 事後学習（週 2 時間）：授業動画を Google Classroom にアップするので、復習しておくこと						
課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法						
オフィスアワーで適宜対応する。						
成績評価の方法・基準						
筆記試験 100%						
関連科目						
解剖生理学						
受講上の注意						
日頃から、健康に関して関心を持つようになしてください						