

授業科目区分	科目名 [英文名]	単位
共通専門科目	健康のスポーツ栄養学 [Nutrition for Health and Fitness]	2
授業形態	担当教員名	実務家教員
講義	長島 洋介	ナンバリング
		NS-S2010

この授業に関する資格

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

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・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してください