

授業科目名	栄養と食生活(2300112)		
時間割名	栄養と食生活(11201)		
時間割担当	河合洋見		
実施期	前期	単位数	1 必修
曜日・時限	月・1		

### 授業の目標・概要

健康的な食生活を営むために、栄養素の特徴と体内での働きについての基本的な知識を習得し、食事摂取基準や各ライフステージにおける栄養摂取の特徴について学ぶ。また、主要な疾病とその栄養管理についての理解を深め、保健医療専門職者として食生活のアドバイスを行うための基礎的能力を養う。さらに、国や地域による食文化や食習慣の違い、食に関する社会的な取り組みやフードビジネスなどの概要についても学習する。

### 学習の到達目標

- 栄養と健康並びに疾病との関係を説明することができる。
- 栄養素の種類と役割について説明することができる。
- 食べ物の行方、消化吸収について説明ができる。
- 栄養状態の評価・判定方法について説明することができる。
- 栄養ケアマネジメントにおけるチーム医療について説明ができる。
- 生活習慣病予防における食事の重要性について説明ができる。

### 授業方法・形式

講義形式。テキストおよび配布プリントに基づき講義する。

### 授業計画

- 第1回 健康づくりと食生活(栄養の概念、食事の意義)
- 第2回 栄養素の種類と働き(タンパク質、糖質、脂質)
- 第3回 栄養素の種類と働き(ビタミン、ミネラルなど)
- 第4回 食べ物の行方(栄養素の消化・吸収)
- 第5回 エネルギー代謝
- 第6回 栄養状態の評価・判定法
- 第7回 栄養ケアマネジメントとチーム医療
- 第8回 生活習慣病の予防(日本人の食生活の課題)

### 成績評価の基準

- 定期試験にて、学習内容に関する知識・理解力を評価する(70%)。  
 出席状況、授業態度、提出物等を総合的に減点方式で評価する(30%)。
- ・出席回数が授業回数の2/3未満の者は、評価の対象外とする。
  - ・遅刻または早退した場合は、3回につき欠席1回分として取り扱う。

### 授業時間外の課題

- 予習に関しては、前週に指示したテキストの範囲を精読してくる。  
 復習に関しては、当日中に授業ノートを読み返すとともに、テキストおよび参考書の該当範囲を精読する。  
 課題学習に関しては、授業内容に関連する課題に対するレポートを提出する。

### メッセージ

栄養と食生活は、生活習慣病の増加や高齢者の栄養不良とも大きく関わっています。また、疾病の治療においても栄養状態を改善することが重要です。医療・福祉の現場において、チーム医療を実践する一員として健康維持の基本である栄養学を学ぶことは大切です。この授業から毎日の食生活の意義について皆さんと一緒に考えたいと思います。

### 教材・教科書

系統看護学講座 専門基礎分野 人体の構造と機能[3] 栄養学 発行者 株式会社医学書院

### 参考書

看護栄養学 第3版 尾岸恵三子・正木治恵 編著 医歯薬出版株式会社