

## 2024 年度 授業計画(シラバス)

|                                                                                                                                                          |          |             |                                                                                |      |           |                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|----------------------------------------------|
| 学 科                                                                                                                                                      | 鍼灸スポーツ学科 |             | 科 目 区 分                                                                        | 基礎分野 | 授業の方法     | 講義                                           |
| 科 目 名                                                                                                                                                    | 栄養学Ⅰ     |             | 必修/選択の別                                                                        | 必修   | 授業時数(単位数) | 30 (2) 時間(単位)                                |
| 対 象 学 年                                                                                                                                                  | 1年生      |             | 学期及び曜時限                                                                        | 前期   | 教室名       | 2校舎502教室                                     |
| 担 当 教 員                                                                                                                                                  | 寺石 佳世    | 実務経験とその関連資格 | 足立病院・株式会社日本食生活指導センターなどで栄養カウンセリング業務に27年(1993年～)携わり、現在は食育工房 Ambrosiaに勤務<br>管理栄養士 |      |           |                                              |
| 《授業科目における学習内容》                                                                                                                                           |          |             |                                                                                |      |           |                                              |
| 栄養学の基礎をもとに、疾病の予防・健康増進・スポーツ選手へのサポートで必要となる食事管理の基礎知識や必要なテクニックを学ぶ。                                                                                           |          |             |                                                                                |      |           |                                              |
| 《成績評価の方法と基準》                                                                                                                                             |          |             |                                                                                |      |           |                                              |
| 定期試験： 70%<br>その他、平常点・出席点： 30%                                                                                                                            |          |             |                                                                                |      |           |                                              |
| 《使用教材(教科書)及び参考図書》                                                                                                                                        |          |             |                                                                                |      |           |                                              |
| 公益社団法人 日本体育協会<br>公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9「スポーツと栄養」<br>その他、適宜プリントを配布                                                                                       |          |             |                                                                                |      |           |                                              |
| 《授業外における学習方法》                                                                                                                                            |          |             |                                                                                |      |           |                                              |
| 指定した教科書を事前に読んでおくこと。<br>毎回の授業で学んだ内容を復習すること。                                                                                                               |          |             |                                                                                |      |           |                                              |
| 《履修に当たっての留意点》                                                                                                                                            |          |             |                                                                                |      |           |                                              |
| 自分の体が健康でなければ、どんなチャンスがあっても自分の才能を活かす事ができません。また、スポーツのトレーナーは体力的にもハードな仕事です。<br>栄養学の実践的知識はアスリートたちのサポートでも不可欠だけでなく、将来皆さんがどんな職業についても必ず役立つ知識です。この機会にしっかり身につけてください。 |          |             |                                                                                |      |           |                                              |
| 授業の方法                                                                                                                                                    |          | 内 容         |                                                                                |      | 使用教材      | 授業以外での準備学習<br>の具体的な内容                        |
| 第1回                                                                                                                                                      | 講義形式     | 授業を通じての到達目標 | 栄養学の重要性について説明できる。                                                              |      | 配布プリント    | 栄養学について、自分にどのように役立てるか考える。                    |
|                                                                                                                                                          |          | 各コマにおける授業予定 | 栄養学の重要性、スポーツの現場での栄養学の実践について学ぶ。                                                 |      |           |                                              |
| 第2回                                                                                                                                                      | 講義形式     | 授業を通じての到達目標 | 5大栄養素の種類と働きや多く含まれる食品について説明できる。                                                 |      | 配布プリント    | 五大栄養素について調べる。<br>自分の食事がバランスの良い食事になっているか検証する。 |
|                                                                                                                                                          |          | 各コマにおける授業予定 | 5大栄養素の種類と働き、食品の分類、バランスの良い食事について                                                |      |           |                                              |
| 第3回                                                                                                                                                      | 講義形式     | 授業を通じての到達目標 | 炭水化物が多く含まれる食品や炭水化物の分類が説明できる。                                                   |      | 配布プリント    | 炭水化物の多く含まれる食品について調べる。<br>単糖類、少糖類の種類を覚える。     |
|                                                                                                                                                          |          | 各コマにおける授業予定 | 炭水化物①<br>炭水化物の概要、各論(単糖類、少糖類)                                                   |      |           |                                              |
| 第4回                                                                                                                                                      | 講義形式     | 授業を通じての到達目標 | 炭水化物の消化吸収について説明でき、グリセミックインデックスが必要に応じて使い分けできる。                                  |      | 配布プリント    | 食物繊維が多く含まれる食品について調べる。                        |
|                                                                                                                                                          |          | 各コマにおける授業予定 | 炭水化物②<br>各論(多糖類)、糖質の消化吸収、グリセミックインデックス                                          |      |           |                                              |
| 第5回                                                                                                                                                      | 講義形式     | 授業を通じての到達目標 | 脂質の分類が説明できる。                                                                   |      | 配布プリント    | 脂質が多く含まれる食品について調べる。                          |
|                                                                                                                                                          |          | 各コマにおける授業予定 | 脂質①<br>脂質の概要、脂肪酸の種類                                                            |      |           |                                              |

| 授業の方法 |      | 内 容         |                                                               | 使用教材   | 授業以外での準備学習の具体的な内容               |
|-------|------|-------------|---------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------|
| 第6回   | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 脂肪酸の特徴、多く含まれる食品について説明できる。                                     | 配布プリント | 脂肪酸の種類と特徴を覚える。                  |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 脂質②<br>脂肪酸の特徴、オメガ3、トランス脂肪酸、脂質の消化吸収                            |        |                                 |
| 第7回   | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | たんぱく質の特徴、多く含まれる食品について説明できる。                                   | 配布プリント | たんぱく質が多く含まれる食品について調べる。          |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | たんぱく質①<br>たんぱく質の概要、種類と働き                                      |        |                                 |
| 第8回   | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 必要に応じて、アミノ酸スコアの多い食材の組み合わせが考えられる。<br>たんぱく質の消化吸収について説明できる。      | 配布プリント | 消化吸収について、三大栄養素ごとの比較ができるように復習する。 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | たんぱく質②<br>アミノ酸スコアについて、たんぱく質の消化吸収                              |        |                                 |
| 第9回   | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | ビタミンの特徴、分類について説明できる。<br>脂溶性ビタミンそれぞれの特徴、多く含まれる食品、欠乏症について説明できる。 | 配布プリント | ビタミンにはどのような種類があるか調べる。           |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | ビタミン①<br>ビタミンの概要、脂溶性ビタミン(特徴や多く含まれる食品、欠乏症について)、抗酸化作用           |        |                                 |
| 第10回  | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 水溶性ビタミンそれぞれの特徴、多く含まれる食品、欠乏症について説明できる                          | 配布プリント | ビタミンの欠乏症が覚えられるよう復習する。           |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | ビタミン②<br>水溶性ビタミン(特徴や多く含まれる食品、欠乏症について)                         |        |                                 |
| 第11回  | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | ミネラルの特徴、名前が説明できる。<br>主要ミネラルそれぞれの特徴、多く含まれる食品、欠乏症について説明できる。     | 配布プリント | ミネラルにはどのような種類があるか調べる。           |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | ミネラル①<br>ミネラルの概要、主要ミネラル(特徴や多く含まれる食品、欠乏症について)                  |        |                                 |
| 第12回  | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 微量ミネラルそれぞれの特徴、多く含まれる食品、欠乏症について説明できる。                          | 配布プリント | ミネラルの欠乏症が覚えられるように復習する。          |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 微量ミネラル(特徴や多く含まれる食品、欠乏症について)                                   |        |                                 |
| 第13回  | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 水分補給のタイミングや量などの説明ができる。                                        | 配布プリント | 脱水症状にはどのような特徴があるか調べる。           |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 水分補給                                                          |        |                                 |
| 第14回  | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 13回の授業内容について、重要ポイントを説明できる。                                    | 配布プリント | 配布プリントを整理し、振り返りができるように準備する。     |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | まとめ(前期授業の振り返り)                                                |        |                                 |
| 第15回  | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 前期 内容の理解を確認する                                                 |        | 前期資料・授業ノートの見直し                  |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 総合評価                                                          |        |                                 |