

2024 年度 授業計画(シラバス)

学 科	鍼灸美容学科		科 目 区 分	その他	授業の方法	講義
科 目 名	栄養学		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時限	前期	教室名	講義室
担 当 教 員	河南こころ	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
自身の健康管理はもちろんのこと、他者へのアドバイスができるよう、栄養とその仕組みについて学習する。 また、ダイエット検定2級合格に向け、その内容についても学習する。						
《成績評価の方法と基準》						
試験70% 平常評価30%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
配布プリント 参考図書:ダイエット検定2級テキスト他						
《授業外における学習方法》						
授業を振り返り復習をする 授業で知り得た知識を活用し普段の食事内容を改善する						
《履修に当たっての留意点》						
食事をして栄養素を摂取することは生きていく上で必要不可欠です。話題にもなりやすい食事や栄養について正しい知識を身に付けて、自分自身で実践して実感してみましょう。						
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1回	講義形式	授業を通じての到達目標	栄養の概念、必要性を理解する	ダイエット検定2級テキスト、ノート、プリント	特になし	
		各コマにおける授業予定	栄養と食事			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	炭水化物について説明できる	ダイエット検定2級テキスト、ノート、プリント	前回の内容を復習しておく	
		各コマにおける授業予定	栄養素の基本(炭水化物)			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	脂質について説明できる	ダイエット検定2級テキスト、ノート、プリント	前回までの内容を復習しておく	
		各コマにおける授業予定	栄養素の基本(脂質)			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	たんぱく質について説明できる	ダイエット検定2級テキスト、ノート、プリント	前回までの内容を復習しておく	
		各コマにおける授業予定	栄養素の基本(たんぱく質)			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	ミネラル、ビタミンについて説明できる	ダイエット検定2級テキスト、ノート、プリント	前回までの内容を復習しておく	
		各コマにおける授業予定	栄養素の基本(ミネラル、ビタミン)			

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	5大栄養素をバランス良くとれる食事を説明できる	ダイエット検定2級テキスト、ノート、プリント	前回までの内容を復習しておく
		各コマにおける授業予定	バランスの良い食事		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	目的に応じたエネルギーの目標量を説明できる	ダイエット検定2級テキスト、ノート、プリント	前回までの内容を復習しておく
		各コマにおける授業予定	一日に必要なエネルギー量		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	インスリンとGI値について説明できる	ダイエット検定2級テキスト、ノート、プリント	前回までの内容を復習しておく
		各コマにおける授業予定	血糖値コントロール		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	アスリートを通して女性特有の問題を説明できる	ダイエット検定2級テキスト、ノート、プリント	前回までの内容を復習しておく
		各コマにおける授業予定	FAT(女性アスリートの三主徴)		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	サプリメントの種類や活用方法を説明できる	ダイエット検定2級テキスト、ノート、プリント	前回までの内容を復習しておく
		各コマにおける授業予定	サプリメント		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	ダイエット検定2級テキストの内容を説明できる(前半)	ダイエット検定2級テキスト、ノート、プリント	前回までの内容を復習しておく
		各コマにおける授業予定	ダイエット検定2級試験対策(前半)		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	ダイエット検定2級テキストの内容を説明できる(後半)	ダイエット検定2級テキスト、ノート、プリント	前回までの内容を復習しておく
		各コマにおける授業予定	ダイエット検定2級試験対策(後半)		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	ダイエット検定2級に合格する	ダイエット検定2級テキスト、ノート、プリント	ダイエット検定2級テキストの内容を復習しておく
		各コマにおける授業予定	ダイエット検定2級試験		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	腸内環境が及ぼす影響や良い環境を保つために必要な栄養素を説明できる	ダイエット検定2級テキスト、ノート、プリント	前回までの内容を復習しておく
		各コマにおける授業予定	腸内環境を整える		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	栄養学の総復習	ダイエット検定2級テキスト、ノート、プリント	今までの内容を復習しておく
		各コマにおける授業予定	まとめと解説		