2026　年度 授業計画(シラバス)

学　科	医療福祉総合学科		科目区分	専門分野	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 (2) 時間(単位)
対象学年	1年		学期及び曜時限	後期	教室名	普通教室
担当教員	磯部紀子	実務経験とその関連資格	管理栄養士として病院に従事していた。			

《授業科目における学習内容》

市民一人ひとりが自分の健康を自身で守るためのツールとしての栄養学の知識を身につけることが重要となってきており、本書で学び、健康かつ活発な生活の啓発を目指す。

《成績評価の方法と基準》

試験(70%)、出席(20%)、授業での姿勢(10%)

《使用教材(教科書)及び参考図書》

健康づくりの栄養学(第3版)

《授業外における学習方法》

学習内容に該当する部分を教科書で確認し、予習を(読む)しておく。
授業で学んだことをノートにまとめ、理解を確認する。わからない部分や興味あることについて教科書、参考書を使って調べる。

《履修に当たっての留意点》

分からないことは、その日に解決できるように自主的に学習をしましょう。

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	下記の内容が理解できる。	テキスト 配布資料 視聴覚教材	事前学習 学習内容に該当する部分を教科書で確認し、予習を(読む)しておく。 事後学習 授業で学んだことをノートにまとめ、理解を確認する。わからない部分や興味あることについて教科書、参考書を使って調べる。
		各コマにおける授業予定	生命活動と栄養、栄養学の歴史について		
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	下記の内容が理解できる。	テキスト 配布資料 視聴覚教材	事前学習 学習内容に該当する部分を教科書で確認し、予習を(読む)しておく。 事後学習 授業で学んだことをノートにまとめ、理解を確認する。わからない部分や興味あることについて教科書、参考書を使って調べる。
		各コマにおける授業予定	健康の三大原則(食事、運動、休養)、食生活と健康について		
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	下記の内容が理解できる。	テキスト 配布資料 視聴覚教材	事前学習 学習内容に該当する部分を教科書で確認し、予習を(読む)しておく。 事後学習 授業で学んだことをノートにまとめ、理解を確認する。わからない部分や興味あることについて教科書、参考書を使って調べる。
		各コマにおける授業予定	三大栄養素と食品の機能性について(1)		
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	下記の内容が理解できる。	テキスト 配布資料 視聴覚教材	事前学習 学習内容に該当する部分を教科書で確認し、予習を(読む)しておく。 事後学習 授業で学んだことをノートにまとめ、理解を確認する。わからない部分や興味あることについて教科書、参考書を使って調べる。
		各コマにおける授業予定	三大栄養素と食品の機能性について(2)		
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	下記の内容が理解できる。	テキスト 配布資料 視聴覚教材	事前学習 学習内容に該当する部分を教科書で確認し、予習を(読む)しておく。 事後学習 授業で学んだことをノートにまとめ、理解を確認する。わからない部分や興味あることについて教科書、参考書を使って調べる。
		各コマにおける授業予定	からだのしくみ、消化器の機能について		

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	下記の内容が理解できる。	テキスト 配布資料 視聴覚教材	事前学習 学習内容に該当する部分を教科書で確認し、予習を(読む)しておく。 事後学習 授業で学んだことをノートにまとめ、理解を確認する。わからない部分や興味あることについて教科書、参考書を使って調べる。
		各コマにおける授業予定	主要な栄養素の消化・吸収、エネルギー代謝について		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	下記の内容が理解できる。	テキスト 配布資料 視聴覚教材	事前学習 学習内容に該当する部分を教科書で確認し、予習を(読む)しておく。 事後学習 授業で学んだことをノートにまとめ、理解を確認する。わからない部分や興味あることについて教科書、参考書を使って調べる。
		各コマにおける授業予定	栄養状態の評価(栄養アセスメント)について		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	下記の内容が理解できる。	テキスト 配布資料 視聴覚教材	事前学習 学習内容に該当する部分を教科書で確認し、予習を(読む)しておく。 事後学習 授業で学んだことをノートにまとめ、理解を確認する。わからない部分や興味あることについて教科書、参考書を使って調べる。
		各コマにおける授業予定	食事摂取基準と私たちの食生活について		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	下記の内容が理解できる。	テキスト 配布資料 視聴覚教材	事前学習 学習内容に該当する部分を教科書で確認し、予習を(読む)しておく。 事後学習 授業で学んだことをノートにまとめ、理解を確認する。わからない部分や興味あることについて教科書、参考書を使って調べる。
		各コマにおける授業予定	食事バランスガイド、健康づくりのための身体活動について		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	下記の内容が理解できる。	テキスト 配布資料 視聴覚教材	事前学習 学習内容に該当する部分を教科書で確認し、予習を(読む)しておく。 事後学習 授業で学んだことをノートにまとめ、理解を確認する。わからない部分や興味あることについて教科書、参考書を使って調べる。
		各コマにおける授業予定	ライフステージと栄養について		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	下記の内容が理解できる。	テキスト 配布資料 視聴覚教材	事前学習 学習内容に該当する部分を教科書で確認し、予習を(読む)しておく。 事後学習 授業で学んだことをノートにまとめ、理解を確認する。わからない部分や興味あることについて教科書、参考書を使って調べる。
		各コマにおける授業予定	成長期、成人期、高齢期の栄養について		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	下記の内容が理解できる。	テキスト 配布資料 視聴覚教材	事前学習 学習内容に該当する部分を教科書で確認し、予習を(読む)しておく。 事後学習 授業で学んだことをノートにまとめ、理解を確認する。わからない部分や興味あることについて教科書、参考書を使って調べる。
		各コマにおける授業予定	日常生活と栄養について		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	下記の内容が理解できる。	テキスト 配布資料 視聴覚教材	事前学習 学習内容に該当する部分を教科書で確認し、予習を(読む)しておく。 事後学習 授業で学んだことをノートにまとめ、理解を確認する。わからない部分や興味あることについて教科書、参考書を使って調べる。
		各コマにおける授業予定	生活習慣病と栄養について		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	下記の内容が理解できる。	テキスト 配布資料 視聴覚教材	事前学習 学習内容に該当する部分を教科書で確認し、予習を(読む)しておく。 事後学習 授業で学んだことをノートにまとめ、理解を確認する。わからない部分や興味あることについて教科書、参考書を使って調べる。
		各コマにおける授業予定	現代社会の食と栄養について		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	下記の内容が理解できる。	テキスト 配布資料 視聴覚教材	事前学習 学習内容に該当する部分を教科書で確認し、予習を(読む)しておく。 事後学習 授業で学んだことをノートにまとめ、理解を確認する。わからない部分や興味あることについて教科書、参考書を使って調べる。
		各コマにおける授業予定	食生活についての将来の展望(まとめ)		