2024 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	健康と栄養		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	602号室
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)		