

科目番号	43	科目名	栄養と健康																																																	
英文科目名	Nutrition and Health																																																			
大学・短期大学名	びわこ成蹊スポーツ		大学																																																	
連絡先	大津市北比良1204番地																																																			
	TEL :	077-596-8420	FAX :	077-596-8429																																																
担当教員	武田 哲子 (スポーツ 学部 准教授)																																																			
実施方法	対面授業		遠隔授業 対面・遠隔併用																																																	
教室名	禾定	会場																																																		
授業期間	2022年9月29日(木)～2022年1月19日(木) <毎週木曜日> 2 時限・講時 10 : 50 ~ 12 : 30																																																			
超過時の選考方法																																																				
成績評価方法	定期試験(筆記)	30	%																																																	
	レポート試験(期末)	40	%																																																	
	平常点(出席・授業態度)		%																																																	
	その他(中間試験)	30	%																																																	
別途負担費用	なし																																																			
その他特記事項																																																				
<p><講義概要・到達目標> 人の体は食べたものからできている。何を、どのように食べるかは健康的な生活を送るために重要な課題である。この授業では食事の働きについて理解し、健康的な生活を実践するために必要な知識を修得することを目的とする。</p>																																																				
<p><授業スケジュール></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>回</th> <th>月日</th> <th>テーマ・キーワード</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>9月29日</td> <td>ガイダンスと食事と健康に関する概説</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>10月6日</td> <td>エネルギー源</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>10月13日</td> <td>身体づくり</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>10月20日</td> <td>身体の機能調節</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>10月27日</td> <td>健康のための身体づくりの評価</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>11月10日</td> <td>食生活の把握</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>11月17日</td> <td>前半授業と達成度チェック</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>11月24日</td> <td>成長期の食事の課題(身体的特徴と食生活)</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>12月1日</td> <td>思春期の食事の課題</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>12月8日</td> <td>成長期や思春期における食育</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>12月15日</td> <td>成人期の食事の課題(肥満、メタボリックシンドローム)</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>12月22日</td> <td>高齢期の食事の課題(骨・筋の健康維持)</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>1月12日</td> <td>栄養教育の概論</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>1月19日</td> <td>栄養教育の実践方法</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>月 日</td> <td>(※100分授業のため全14回で実施)</td> </tr> </tbody> </table>					回	月日	テーマ・キーワード	1	9月29日	ガイダンスと食事と健康に関する概説	2	10月6日	エネルギー源	3	10月13日	身体づくり	4	10月20日	身体の機能調節	5	10月27日	健康のための身体づくりの評価	6	11月10日	食生活の把握	7	11月17日	前半授業と達成度チェック	8	11月24日	成長期の食事の課題(身体的特徴と食生活)	9	12月1日	思春期の食事の課題	10	12月8日	成長期や思春期における食育	11	12月15日	成人期の食事の課題(肥満、メタボリックシンドローム)	12	12月22日	高齢期の食事の課題(骨・筋の健康維持)	13	1月12日	栄養教育の概論	14	1月19日	栄養教育の実践方法	15	月 日	(※100分授業のため全14回で実施)
回	月日	テーマ・キーワード																																																		
1	9月29日	ガイダンスと食事と健康に関する概説																																																		
2	10月6日	エネルギー源																																																		
3	10月13日	身体づくり																																																		
4	10月20日	身体の機能調節																																																		
5	10月27日	健康のための身体づくりの評価																																																		
6	11月10日	食生活の把握																																																		
7	11月17日	前半授業と達成度チェック																																																		
8	11月24日	成長期の食事の課題(身体的特徴と食生活)																																																		
9	12月1日	思春期の食事の課題																																																		
10	12月8日	成長期や思春期における食育																																																		
11	12月15日	成人期の食事の課題(肥満、メタボリックシンドローム)																																																		
12	12月22日	高齢期の食事の課題(骨・筋の健康維持)																																																		
13	1月12日	栄養教育の概論																																																		
14	1月19日	栄養教育の実践方法																																																		
15	月 日	(※100分授業のため全14回で実施)																																																		
<p><教科書・参考書> 適宜紹介する。</p>																																																				