

科目番号	45	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	未定	会場																																																			
授業期間	2024年4月17日(水)～2024年7月17日(水) <毎週水曜日> 1 時限・講時 9 : 00 ~ 10 : 40																																																				
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		あり()円																																																		
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>4月17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>4月24日</td><td>エネルギー源</td></tr> <tr><td>3</td><td>5月1日</td><td>身体づくり</td></tr> <tr><td>4</td><td>5月8日</td><td>身体の機能調節</td></tr> <tr><td>5</td><td>5月15日</td><td>健康のための身体づくりの評価</td></tr> <tr><td>6</td><td>5月22日</td><td>食生活の把握</td></tr> <tr><td>7</td><td>5月29日</td><td>前半授業と達成度チェック</td></tr> <tr><td>8</td><td>6月5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>6月12日</td><td>思春期の食事の課題</td></tr> <tr><td>10</td><td>6月19日</td><td>成長期や思春期における食育</td></tr> <tr><td>11</td><td>6月26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>7月3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>7月10日</td><td>栄養教育の概論</td></tr> <tr><td>14</td><td>7月17日</td><td>栄養教育の実践方法</td></tr> <tr><td>15</td><td>月 日</td><td></td></tr> </tbody> </table> <p><教科書・参考書> 教科書は特に指定しない。参考文献は適宜紹介する。</p>					回	月日	テーマ・キーワード	1	4月17日	ガイダンスと食事と健康に関する概説	2	4月24日	エネルギー源	3	5月1日	身体づくり	4	5月8日	身体の機能調節	5	5月15日	健康のための身体づくりの評価	6	5月22日	食生活の把握	7	5月29日	前半授業と達成度チェック	8	6月5日	成長期の食事の課題(身体的特徴と食生活)	9	6月12日	思春期の食事の課題	10	6月19日	成長期や思春期における食育	11	6月26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	7月3日	高齢期の食事の課題(骨・筋の健康維持)	13	7月10日	栄養教育の概論	14	7月17日	栄養教育の実践方法	15	月 日	
回	月日	テーマ・キーワード																																																			
1	4月17日	ガイダンスと食事と健康に関する概説																																																			
2	4月24日	エネルギー源																																																			
3	5月1日	身体づくり																																																			
4	5月8日	身体の機能調節																																																			
5	5月15日	健康のための身体づくりの評価																																																			
6	5月22日	食生活の把握																																																			
7	5月29日	前半授業と達成度チェック																																																			
8	6月5日	成長期の食事の課題(身体的特徴と食生活)																																																			
9	6月12日	思春期の食事の課題																																																			
10	6月19日	成長期や思春期における食育																																																			
11	6月26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	7月3日	高齢期の食事の課題(骨・筋の健康維持)																																																			
13	7月10日	栄養教育の概論																																																			
14	7月17日	栄養教育の実践方法																																																			
15	月 日																																																				