

スポーツと健康の実践栄養学	履修年次	1	
	単位	2	
萩 裕美子	配当期	後	
	授業方法	講義 / On-D	
<b>授業の内容</b>			
<p>[授業の概要]</p> <p>健康づくりの観点では、生活習慣病の予防、改善には健全な食習慣が重要であることを認識し、年齢や性・活動強度の異なる個人にとって、健康の維持・増進に寄与する好ましい食生活習慣とはどのような内容かを理解する。また、発育発達と食習慣についても触れ、子供の食習慣はどうあるべきかを取り上げる。また、各ライフステージでどのように運動と栄養を実践していけば健康に過ごせるかを解説する。</p> <p>現在もアスリートとして活躍している学生のために、スポーツ栄養学についても解説し、減量や増量のための食事のあり方や、コンディショニング、疲労回復、怪我改善などの目的に応じた食事のとり方についても解説する。</p> <p>現代社会は食事や健康に対する情報があふれているので、正しい情報を得るための方法や知識を身につける。</p>			
<b>この科目の到達目標</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養学の基礎的な知識を身につけ、応用できるようにする。</li> <li>・スポーツと健康に必要な栄養素や食事方法について説明できる。</li> <li>・食の大切さを認識し、自分の食事を改善したり、アドバイスができる。</li> </ul>			
<b>成績評価の方法</b>			
定期試験、授業内容を理解した上での授業外課題、毎回の小テスト、課題から評価する。			
週	授業項目	週	授業項目
1	栄養とは何か 食事の意味	8	基本的な食事
2	炭水化物と脂質	9	応用編：減量時の食事
3	タンパク質	10	応用編：増量時の食事
4	ビタミンとミネラル	11	サプリメント
5	栄養素の消化・吸収	12	疲労回復・怪我予防コンディショニング管理
6	代謝・エネルギー補給	13	発育発達と栄養
7	健康増進と食生活	14	ライフステージと栄養