

科目名： 栄養学

単位/授業時間/期間		2 単位/60 時間/年間		学科・学年	ホテルパティシエ科 1 年
講師名		佐藤悦子		講師の実務経験	YMCA 歴 6 年
				資格等	栄養士
到達目標・ねらい		現代は、食生活や運動、休養などの生活習慣に起因する生活習慣病が多く、栄養と健康についての意識が高まっている。食に携わる者として、正しい知識を持ち、よりよい食の選択ができるようになることが必要である。			
関連検定試験		製菓衛生師国家試験			
テキスト		製菓衛生師全書（日本菓子教育センター） 製菓衛生師教本（全国製菓衛生師養成施設協会） 製菓衛生師国家試験問題集（全国製菓衛生師養成施設協会） 栄養の基本がわかる図解事典（成美堂出版）			
評価方法		知識 80 点… 前期・後期筆記試験 80 点 態度 20 点… 授業に取り組む姿勢（教科書・全書・図解事典の用意 プリントファイルの保管と提出）			
授業内容	回数	授業時間	領域	授業内容	
	第 1 回	1	① 栄養学概論の時間 （栄養学の概要・意義、栄養素の分類）	1	栄養の意義
	第 2 回	1		2	栄養素、人体の構成要素
	第 3 回	1		3	栄養素の分類、三大栄養素、五大栄養素、食物繊維
	第 4 回	1		4	炭水化物
	第 5 回	1		5	炭水化物
	第 6 回	1		6	炭水化物のまとめレポート作成提出①
	第 7 回	1	② 栄養素の機能の時間 （うち、栄養の概論の時間含む）	1	脂質
	第 8 回	1		2	脂質の代謝
	第 9 回	1		3	脂質のまとめレポート作成提出②
	第 10 回	1		4	たんぱく質
	第 11 回	1		5	たんぱく質のまとめレポート作成提出③
	第 12 回	1		6	（栄養学概論 4 時間目）人体構成成分 無機質①
	第 13 回	1		7	無機質②
	第 14 回	1		8	無機質のまとめレポート作成提出④
	第 15 回	1		9	水溶性ビタミン
	第 16 回	1		10	脂溶性ビタミン
	第 17 回	1		11	ビタミンのまとめレポート作成
	第 18 回	1		12	ビタミンのまとめレポート作成 提出⑤
	第 19 回	1		13	水 前期まとめ練習問題
	第 20 回	1		14	（栄養学概論 5 時間目）エネルギー源としての栄養
	第 21 回	1		15	ホルモンとその機能
	第 22 回	1		16	（栄養学概論 6 時間目）栄養と食品 六つの基礎食品群
	第 23 回	1		17	実習① 栄養バランスの良いランチを作る
	第 24 回	1		18	実習① タニタの社員食堂より「野菜ハンバーグの定食」

	回数	授業 時間	領域	授業内容
授業内容	第 25 回	1	③ 栄養の消化と吸収 18 時間	1 消化・吸収の流れ
	第 26 回	1		2 消化器官と消化作用
	第 27 回	1		3 口腔内での消化・消化酵素
	第 28 回	1		4 胃での消化
	第 29 回	1		5 小腸での消化・吸収
	第 30 回	1		6 大腸での消化・吸収
	第 31 回	1		7 消化酵素と各器官での働き①食欲の仕組み、消化の仕組み
	第 32 回	1		8 消化酵素と各期間での働き②吸収の仕組み、糖質の代謝
	第 33 回	1		9 消化酵素と各期間での働き③脂質の代謝、たんぱく質の代謝
	第 34 回	1		10 消化酵素と各器官での働き④ビタミンの代謝、ミネラルの代謝
	第 35 回	1		11 消化酵素と各器官での働き⑤排泄の仕組み、水の働き、
	第 36 回	1		12 消化酵素と各器官での働き⑥食物繊維、オリゴ糖、その他
	第 37 回	1		13 栄養素の吸収 大腸での吸収と排泄 消化吸収率
	第 38 回	1		14 消化と吸収のまとめ①
	第 39 回	1		15 消化と吸収のまとめ②
	第 40 回	1		16 栄養素のエネルギー、基礎代謝、消費エネルギー量
	第 41 回	1		17 身体活動レベル 活動の強度を表す指数 メッツ指数
	第 42 回	1		18 食事摂取基準 栄養素の指標
	第 43 回	1	④ 栄養の摂取状況 18 時間 (栄養所要量、菓子と栄養、栄養成分表示)	1 推定エネルギー必要量 各栄養素の食事摂取基準 BMI
	第 44 回	1		2 国民健康・栄養調査による栄養の摂取状況、身体状況など
	第 45 回	1		3 健康・栄養関連の諸施策 健康日本 21 食育基本法
	第 46 回	1		4 食生活指針 運動指針
	第 47 回	1		5 休養指針 睡眠指針 食事バランスガイド
	第 48 回	1		6 妊娠期、授乳期の栄養
	第 49 回	1		7 乳児期、幼児期の栄養
	第 50 回	1		8 学童期、思春期～青年期の栄養
	第 51 回	1		9 成人期、高齢期、更年期の栄養
	第 52 回	1		10 運動・スポーツと栄養
	第 53 回	1		11 病態と栄養
	第 54 回	1		12 消化管の病気と栄養
	第 55 回	1		13 腎臓の病気と栄養
	第 56 回	1		14 循環器の病気と栄養
	第 57 回	1		15 代謝性疾患と栄養
	第 58 回	1		16 後期まとめ練習問題・提出⑥
	第 59 回	1		17 栄養機能食品・サプリメント
	第 60 回	1		18 特定保健用食品