

授業科目	* 栄養学概説				単位	2		
履修	必修	関連資格			ナンバリング	NT11601J		
開講年次	1	開講時期	後期	該当DP	DP1-2 DP2-1 DP3-1			
担当教員	天本 理恵、木村 宏和							
授業概要	SDGs と食の関わりや日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)の意義と用途について学習し、栄養士・管理栄養士として十分に活用できる能力を会得する(第 1 回～5 回)。さらに、「日本人の食事摂取基準 2020 年版」の策定方針、指標の目的と種類など、食事摂取基準の基本事項について概説する。また、食事摂取基準 2020 年版に記載されているエネルギーと 34 種類の栄養素について、それぞれの基準値を策定した際の科学的根拠を概説し、食事摂取基準の各指標の活用方法についても解説する。また、食事摂取基準と栄養成分表示との関連を日本食品成分表の活用を含め概説する(第 6 回～15 回)。							
学生が達成すべき行動目標	1. SDGs と食の関わりについて理解し、説明できる。 2. 「日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)」の記載内容と特徴を説明し、献立作成時の栄養計算に活用できる。 3. 「日本人の食事摂取基準 2020 年版」に定められている各指標の意味を理解し、実際の栄養指導、栄養治療等にどのように活用されているかを理解する。また、食事摂取基準策定の科学的根拠について理解し、説明できる。							
達成度評価								
評価と評価割合／評価方法	試験	小テスト	レポート	発表(口頭、プレゼンテーション)	レポート外の提出物	その他	合計	備考
総合評価割合	95	5	0	0	0	0	100	
知識・理解 (DP1-1)								
知識・理解 (DP1-2)	45	5					50	
知識・理解 (DP1-3)								
知識・理解 (DP1-4)								
思考・判断 (DP2-1)	40						40	
思考・判断 (DP2-2)								
関心・意欲 (DP3-1)	10						10	
関心・意欲 (DP3-2)								
態度(DP4-1)								
態度(DP4-2)								
態度 (DP4-3)								
技能・表現 (DP5-1)								
技能・表現 (DP5-2)								
技能・表現 (DP5-3)								
具体的な達成の目安								
理想的レベル				標準的なレベル				
【SDGs と食との関わり】 1. SDGs と食との関わりについて、具体的に説明できる。 【日本食品標準成分表に関する項目】 1. 日本食品標準成分表の歴史的変遷経緯を説明できる。 2. 日本食品標準成分表の見方を説明できる。 3. 収載食品の特性、および、収載成分項目の意義を説明できる。 4. 別表のアミノ酸成分表・炭水化物成分表・脂肪酸成分表の特徴を説明できる。 5. 実践的な栄養計算に活用できる。 【日本人の食事摂取基準に関する項目】				【SDGs と食との関わり】 1. SDGs と食との関わりについて、具体的に説明できる。 【日本食品標準成分表に関する項目】 1. 日本食品標準成分表の見方を説明できる。 2. 収載食品の特性、および、収載成分項目の意義を説明できる。 3. 実践的な栄養計算に活用できる。 【日本人の食事摂取基準に関する項目】 1. 「日本人の食事摂取基準 2020 年版」に定められている各指標の基本的考え方について理解できる。				

1. 「日本人の食事摂取基準 2020 年版」に定められている各指標の基本的考え方を理解した上で、個人の特性に応じた栄養管理（栄養教育・栄養治療等含む）に活用できる。		2. 食事摂取基準に定められているエネルギーと 34 の栄養素について、基準値設定の際の科学的根拠を理解することができる。		
授業計画				
進行	テーマ・講義内容	授業の運営方法	学習課題(予習・復習)	予習・復習時間(分)
1	第 1 回 食に関わる諸問題 SDGs と食との関わりについて解説する。(木村宏和)	オリエンテーション 講義	復習:配布資料やノートを見直し、講義内容をまとめる。	復習 60 分
2	第 2 回 日本食品標準成分表本表の概説(1) 歴史的な変遷過程、作成目的、構成、記載ルールの詳細、留意点を解説する。 (木村宏和)	講義	予習:テーマに関して、予習する。 復習:教科書やノートを見直し、講義内容をまとめる。	予習 15~30 分 復習 30 分
3	第 3 回 日本食品標準成分表本表の概説(2) 記載成分の特性と分析方法について解説する。(木村宏和)	講義	予習:テーマに関して、予習する。 復習:教科書やノートを見直し、講義内容をまとめる。	予習 15~30 分 復習 30 分
4	第 4 回 別表のアミノ酸成分表・炭水化物成分表・脂肪酸成分表の概説 (木村宏和)	講義	予習:テーマに関して、予習する。 復習:教科書やノートを見直し、講義内容をまとめる。	予習 15~30 分 復習 30 分
5	第 5 回 食品のエネルギーの算出方法、基本的な栄養価計算への活用方法の概説、および、計算演習 (木村宏和)	講義・演習	予習:テーマに関して、予習する。 復習:教科書やノートを見直し、講義内容をまとめる。	予習 15~30 分 復習 60 分
6	第 6 回 「日本人の食事摂取基準 2020 年版」の特徴と改定のポイントおよび各指標の基本的考え方 歴史的変遷、食事摂取基準の法律上の位置づけ、食事摂取基準の指標の基本的な考え方について解説する。(天本理恵)	講義 小テスト	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布したスライド資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15~30 分 復習 30 分
7	第 7 回 「日本人の食事摂取基準 2020 年版」の活用に関する基本的事項(1) ((2)は第 14 回の講義で行う。) 食事摂取基準の指標の基本的な考え方(第 6 回)の続きと、活用に関して注意すべき基本的事項を説明する。(天本理恵)	講義 小テスト	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布したスライド資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15~30 分 復習 30 分
8	第 8 回 「日本人の食事摂取基準 2020 年版」エネルギーについて エネルギーの食事摂取基準について解説する。(天本理恵)	講義 小テスト	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布したスライド資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15~30 分 復習 30 分

9	第9回「日本人の食事摂取基準 2020年版」たんぱく質、脂質、炭水化物、エネルギー産生栄養素について(1) たんぱく質および脂質の食事摂取基準について解説する。(天本理恵)	講義 小テスト	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布したスライド資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15~30分 復習 30分
10	第10回「日本人の食事摂取基準 2020年版」たんぱく質、脂質、炭水化物、エネルギー産生栄養素について(2) 脂質、炭水化物、エネルギー産生栄養素の食事摂取基準について解説する。(天本理恵)	講義 小テスト	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布したスライド資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15~30分 復習 30分
11	第11回「日本人の食事摂取基準 2020年版」ビタミン(脂溶性ビタミン、水溶性ビタミン)について(1) 脂溶性ビタミンの食事摂取基準について解説する。(天本理恵)	講義 小テスト	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布したスライド資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15~30分 復習 30分
12	第12回「日本人の食事摂取基準 2020年版」ビタミン(脂溶性ビタミン、水溶性ビタミン)について(2) 水溶性ビタミンの食事摂取基準について解説する。(天本理恵)	講義 小テスト	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布したスライド資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15~30分 復習 30分
13	第13回「日本人の食事摂取基準 2020年版」ミネラル(多量ミネラル、微量ミネラル)について(1) 多量ミネラルと微量ミネラルの食事摂取基準について解説する。(天本理恵)	講義 小テスト	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布したスライド資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15~30分 復習 30分
14	第14回「日本人の食事摂取基準 2020年版」ミネラル(多量ミネラル、微量ミネラル)について(2) 微量ミネラルの食事摂取基準について解説する。 ・「日本人の食事摂取基準 2020年版」の活用に関する基本的事項(2)	講義・演習	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布したスライド資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込む。これまでの資料を参考に課題に取り組む。食事摂取基準についてポイントをまとめる。	予習 15~30分 復習 60分
15	第15回「日本人の食事摂取基準 2020年版」の活用に関する基本的事項(2) ・食事摂取基準と栄養成分表示について ・食事摂取基準についての「まとめ」(天本理恵)	講義・まとめ	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布したスライド資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込む。食事摂取基準についてポイントをまとめ、2年次以降の講義に結び付けるようにする。	予習 15~30分 復習 30分-180分
16				

17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
理解に必要な予備知識や技能	日本食品標準成分表に関する講義では、食品学 I で学んだ食品成分に関する知識が必要になります。食事摂取基準に関する講義では、簡単な統計学に関する知識(「情報リテラシー」などで学んだ内容)と、同時開講されている生化学 1 および基礎栄養学 1 の栄養素に関する基礎的な知識が必要になります。			
テキスト	<ul style="list-style-type: none"> ・ 配布プリント(SDGs と食の関わり) ・ 「日本食品成分表 2020 年版(八訂)」(医歯薬出版株式会社) ・ 「日本人の食事摂取基準 2020 年版」 厚生労働省(第一出版) 電卓は常に持参するようにしてください。			
参考図書・教材／データベース・雑誌等の紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・ 文部科学省の日本食品本表編成分表電子版 ・ 「栄養データ」はこう読む!」 佐々木 敏 著 (女子栄養学出版部) ・ 食事摂取基準 理論と活用 第2版(管理栄養士養成課程におけるモデルコアカリキュラム準拠 第2巻)日本栄養改善学会監修 鈴木公、木戸康博 編 (医歯薬出版株式会社) 			
授業以外の学習方法・受講生へのメッセージ	日本食品本表編成分表に関する知識は、栄養士・管理栄養士において必要不可欠なものであり、本講義で学ぶ食事摂取基準を理解するためにも必要であるので、単なる知識として終わらせることなく十分に会得して頂きたい。また、食事摂取基準に関する知識は、2 年次以降の給食に関する講義・実習および基礎栄養学、応用栄養学、公衆栄養学等多くの教科で活かす必要がある。この栄養学概論で修得した知識を栄養学科で学ぶ多くの教科に繋げて行けるように、わからない項目は、この後期のうちにマスター出来るようにして頂きたい。			
達成度評価に関するコメント	試験の内容については、授業中に指示する。 第 6 回講義(食事摂取基準)から実施する毎回の小テストの内容についても授業中に指示する。			

