

授業科目名	スポーツ栄養学特講		授業形態	講義	授業科目区分	基礎科目 (スポーツ生命科学)
担当教員名	吉田 剛一郎・鈴木 志保子				補助担当者名	
単位数	2 単位	履修年次	-		受け入れ人数	-
授業の概要 及び達成目標	栄養学の基礎的な復習を行い、栄養素摂取、食生活など、体育・スポーツの面から関連づけて講じる。					
成績評価の方法	学期末試験の成績(%) 出席状況(50%) 授業への取り組み状況(20%) レポート等の提出状況(30%) を総合的に評価する。					
成績評価の基準	授業への取り組み、レポートの内容を重視する。					
テキスト、教材 参 考 書	テキスト(授業時に配布する)					
履修条件・ 関連科目		備考(教員メッ セージ含む)				
オフィス・アワー	随時307研究室・メール					
授業計画						
回	担当教員名	授業内容			授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)	
1	吉田 剛一郎	糖質の摂取				
2	"	脂質の摂取				
3	"	アミノ酸・タンパク質の摂取				
4	"	水の摂取				
5	"	ミネラルの摂取				
6	"	ビタミン・バイオフィクターの摂取				
7	"	代謝1				
8	"	代謝2				
9	鈴木 志保子	糖質の役割と身体活動との関係				
10	"	タンパク質の役割と身体活動との関係				
11	"	脂質の役割と身体活動との関係				
12	"	ビタミンの役割と身体活動との関係				
13	"	ミネラルの役割と身体活動との関係				
14	"	食事・食生活の考え方				
15	"	保健指導について				
16	"	機能性食品・食材について				