

授業科目名 (ナンバリングコード)	スポーツ栄養学特講【TSC】	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	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、身体活動量と栄養素摂取、食事、食生活の関係について学ぶ。また、食品に関するトピックを取り上げ、学ぶ。				
成績評価の方法	□学期末試験の成績 (%) ■授業への取り組み状況 (60%) ■レポート等の提出状況 (40%) を総合的に評価する。				
成績評価の基準	ゼミ方式で授業を行う。授業中の発言等によって取り組みを判断指標化する。また、課題レポートの考察を中心に評価する。				
テキスト、教材 参考書	授業ごとに資料を配布する。				
履修条件・ 関連科目	特になし	備考(教員メッ セージ含む)			
オフィス・アワー					
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	鈴木 志保子	栄養学とは	参考書・資料等の復習及び予習 (1時間)		
2	〃	現代の食生活に対する問題と課題について	参考書・資料等の復習及び予習 (1時間)		
3	〃	糖質の役割と身体活動との関係	参考書・資料等の復習及び予習 (1時間)		
4	〃	糖質の役割と身体活動との関係	参考書・資料等の復習及び予習 (1時間)		
5	〃	タンパク質の役割と身体活動との関係	参考書・資料等の復習及び予習 (1時間)		
6	〃	タンパク質の役割と身体活動との関係	参考書・資料等の復習及び予習 (1時間)		
7	〃	脂質の役割と身体活動との関係	参考書・資料等の復習及び予習 (1時間)		
8	〃	脂質の役割と身体活動との関係	参考書・資料等の復習及び予習 (1時間)		
9	〃	ビタミンの役割と身体活動との関係	参考書・資料等の復習及び予習 (1時間)		
10	〃	ビタミンの役割と身体活動との関係	参考書・資料等の復習及び予習 (1時間)		
11	〃	ミネラルの役割と身体活動との関係	参考書・資料等の復習及び予習 (1時間)		
12	〃	ミネラルの役割と身体活動との関係	参考書・資料等の復習及び予習 (1時間)		
13	〃	食事・食生活の考え方	参考書・資料等の復習及び予習 (1時間)		
14	〃	保健指導について	参考書・資料等の復習及び予習 (1時間)		
15	〃	機能性食品・食材について	レポート作成 (1時間)		
16	〃	まとめ			