

科目番号	35	科目名	栄養と健康	
英文科目名	Nutrition and Health			
大学・短期大学名	びわこ成蹊スポーツ		大学	
連絡先	大津市北比良1204番地			
	TEL :	077-596-8420	FAX :	077-596-8429
担当教員	武田 哲子 ( スポーツ 学部 准教授 )			
実施方法	対面授業	遠隔授業	対面・遠隔併用	
教室名		会場		
授業期間	2025年4月14日(月)～2025年7月24日(木) <毎週 曜日> 時限・講時 : ~ :			
超過時の選考方法				
成績評価方法	定期試験(筆記)	30	%	
	レポート試験(期末)	40	%	
	平常点(出席・授業態度)		%	
	その他(中間試験)	30	%	
別途負担費用	なし		あり( )円	
その他特記事項	毎週1回オンデマンドで配信			
<b>&lt;講義概要・到達目標&gt;</b>				
人の体は食べたものからできている。何を、どのように食べるかは健康的な生活を送るために重要な課題である。この授業では食事の働きについて理解し、健康的な生活を実践するために必要な知識を修得することを目的とする。				
<b>&lt;授業スケジュール&gt;</b>				
回	月日	テーマ・キーワード		
1	月 日	ガイダンスと食事と健康に関する概説		
2	月 日	エネルギー源		
3	月 日	身体づくり		
4	月 日	身体の機能調節		
5	月 日	健康のための身体づくりの評価		
6	月 日	食生活の把握		
7	月 日	前半授業内容の復習と達成度チェック		
8	月 日	成長期の食事の課題(身体的特徴と食生活)		
9	月 日	思春期の食事の課題		
10	月 日	成長期や思春期における食育		
11	月 日	成人期の食事の課題(肥満、メタボリックシンドローム)		
12	月 日	高齢期の食事の課題(骨・筋の健康維持)		
13	月 日	栄養教育の概論		
14	月 日	栄養教育の実践方法		
15	月 日			
<b>&lt;教科書・参考書&gt;</b>				
教科書は特に指定しない。参考文献は適宜紹介する。				