

栄養指導

講 師	草 原 津代子	実施時期 単 位 数	第 2 学年前期 2 単位 （30 時間）	実務経験	○
一般目標（GIO）	ライフステージに応じた食生活指導を行うために、専門的知識を修得する。				
授 業 概 要	栄養の基本知識・食品の知識・国民の健康と栄養の現状・国民健康づくりにおける食生活改善の取り組みなどについて学習します。補足資料として必要に応じてプリントを配布します。				
学 習 方 法	講義				
成績評価の方法	定期試験80%、小テスト10%、課題提出10%の総合評価				
教 科 書	全国歯科衛生士教育協議会（監） 人体の構造と機能3「栄養学」 医歯薬出版 新食品成分表 FOODS 8訂（2024年度用） 東京法令出版				
履修上の注意	毎回事前に授業内容のプリントを配布しますので予習をしてプリントに書き込んでください。 单元ごとに振り返りの確認テストをします。毎回復習をしてください。				
参 考 書	独立行政法人 国立健康・栄養研究所監修「日本人の食事摂取基準(2025年版)の活用」 第一出版 国民健康・栄養調査の現状 第一出版				
教員の職務経験 (科目との関連性)	総合病院・保健所で栄養指導業務に従事、市町主催の健康づくり事業で栄養指導業務に従事した経験をもつ。大学・短期大学にて栄養の基本知識、栄養指導の必要性を教え、保健指導に必要な基礎となる知識を講義している。				

授業計画

No.	授業項目	到達目標（SB0s）
1	栄養の概念	栄養とは何かを説明できる。 栄養学とその意義を説明できる。 栄養素とは何かを説明できる。
2	栄養と食生活の意義 歯科衛生士が栄養学を学ぶ意義	食生活と栄養摂取状況の変遷と現状の問題点を説明できる。 歯科衛生士が栄養学を学ぶ意義を説明できる。
3	糖質 食物繊維	糖質の種類とはたらきを、およびその他の栄養素との関係を説明できる。 食物繊維の種類とはたらきを説明できる。
4	脂質 タンパク質	脂質の種類とはたらきを説明できる。 タンパク質の種類とはたらきを説明できる。
5	ビタミン	ビタミンの種類とはたらきを説明できる。
6	ミネラル 水	ミネラルの種類とはたらきを説明できる。 水のはたらきと出納を説明できる。
7	消化・吸収と栄養 消化の種類 消化の過程	消化・吸収の意義を説明できる。 消化の種類を説明できる。 消化の過程を説明できる。
8	吸収のメカニズム 栄養素の体内移動 栄養素別の消化・吸収	吸収のメカニズムを説明できる。 栄養素別の消化・吸収を説明できる。
9	食生活を取り巻く施策、国民健康・栄養調査、食生活指針	食生活を取り巻く施策を説明できる。
10	健康増進法と健康日本21 食育基本法と食育推進基本計画	食生活を取り巻く施策を説明できる。
11	日本人の食事摂取基準	日本人の食事摂取基準と栄養素の指標を説明できる。
12	食事の基本 食事バランスガイド	食生活と健康の関連を説明できる。 食事バランスガイドを理解し、それを使って栄養状態を把握し問題点を評価できる。
13	食品群の分類と特徴 食品の機能	食品群の分類と特徴を説明できる。 食品の機能を説明できる。
14	食品の表示 食品の安全 食品添加物	食品の表示と保健機能食品、特別用途食品について説明できる。 食品の安全性を説明できる。 食品添加物について説明できる。
15	食品の調理	調理の役割を理解し、摂食嚥下機能と食品の物性について説明できる。