

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、専門的知識を習得する。				
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) 最新 人体の構造と機能2「栄養と代謝」 医歯薬出版 新食品成分表 FOODS 8訂 (2022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きてください。 単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(2020年版)の活用」 第一出版 国民健康・栄養調査の現状 第一出版				

授業計画

No.	授業項目	到達目標 (SB0s)
1	食生活と栄養	①健康の維持のために、栄養の知識を学ぶ意義を知る。 ②現代人の食物摂取における栄養上の問題点を知る。
2	糖質の栄養的意味 食物繊維の栄養的意味	食品から摂取している糖質及び食物繊維について、それぞれの生体での役割を理解する。
3	タンパク質の栄養的意味	食品から摂取しているタンパク質について、生体での役割を理解する。
4	脂質の栄養的意味	食品から摂取している脂質について、生体での役割を理解する。
5	ビタミンの栄養的意味	ビタミンの種類及び個々の働きについて理解する。
6	無機質の栄養的意味 水の栄養的意味	ミネラルの種類及び個々の働きについて理解する。 水の生体での役割を理解する。
7	栄養素の消化・吸収	栄養素の消化・吸収の基本を知る。 栄養素の相互作用、相互の影響について健康維持との関係を知る。
8	日本人の食事摂取基準	食事摂取基準とは何かを知る。 個人のエネルギー必要量の求め方、摂取の評価方法を知る。 脂肪エネルギーとは何か、なぜ重要視されるのかを知る。 付加運動による増加が求められる理由を知る。
9	国民栄養の健康と栄養の現状 食生活・疾病構造の変化	食生活と健康との関連についてマクロな視点で把握する。
10	国民健康栄養調査結果	日本人の健康と栄養状態の現状を理解する。
11	国民栄養の課題と栄養指導の必要性	健康の維持増進を進めるための栄養指導の必要性について理解する。 食生活・食習慣の背景を説明できる。
12	望ましい食生活 国民健康づくりにおける食生活改善の取り組み 健康日本21、食育基本法	健康づくりにおける食生活改善の取り組みについて、歯科衛生士として果たすべき役割を理解する。
13	食事バランスガイドによる自己分析 食品情報を得るための法的整備	栄養状態を把握し問題点を評価できる。 健康を維持するための栄養情報を説明できる。
14	甘味食品 ライフステージ別の栄養と調理	成長期・成人期・高齢期に至るライフステージ別の食生活の特徴を把握する。 各ライフステージ別の食生活指導ができる。 食品とう蝕の関連性を説明できる。
15	食品の成分と分類 食べ物と健康	食品の3つの機能(栄養、嗜好・感覚、生体調節)について、理解を深める。 生活習慣病に応じた食生活指導ができる。 食品の特性をおいしさ要因、物性・テクスチャーなどから理解する。 摂食嚥下機能に応じた食事形態の説明ができる。