

科目名	開講時期	必修・選択	科目区分	単位（時間）	科目責任者
応用栄養学Ⅲ	3年次	必修	講義	2単位（30時間）	山中千恵美 ※
授 業 概 要					
<p>一般的な状態での栄養管理を理解した上で、スポーツ、ストレス、労働等様々な環境条件下での栄養素の欠乏や過剰、人体の機能や構造の変化を伴う特殊環境における栄養状態の評価・判定について基本的な技術を習得する。また、運動・スポーツやストレス、特殊環境の特性に基づいた栄養ケアを学ぶ。</p>					
到 達 目 標					
<p>☆スポーツの特性と栄養の関係について説明できる。 ☆運動とエネルギー代謝の関係を生化学的に説明できる。 ☆運動の健康に対する影響を説明できる。 ☆ストレス応答と栄養の関連を説明できる。 ☆特殊環境における人体の特性、栄養管理について説明できる。</p>					
実務経験のある教員					
<p>山中 千恵美：管理栄養士としての栄養指導経験を踏まえ、実際運動時の栄養補給についての注意点などを含めて、特殊環境下および運動時の栄養に対する注意点を教える。</p>					
回	学 習 内 容				担当教員
1	オリエンテーション				山中千恵美 ※
2	環境と栄養①：生体リズムと栄養				
3	環境と栄養②：高温・低温環境と栄養				
4	環境と栄養③：高圧・低圧環境と栄養				
5	環境と栄養④：無重力環境（宇宙空間）と栄養				
6	ストレスと栄養ケア①：ストレス応答とストレッサー				
7	ストレスと栄養ケア②：ストレス応答と栄養				
8	運動・スポーツと栄養①：健康づくりのための身体活動基準2013				
9	運動・スポーツと栄養②：スポーツ栄養マネジメント				
10	運動・スポーツと栄養③：スポーツ・運動栄養と体のリズム				
11	運動・スポーツと栄養④：スポーツ・運動における栄養素の働き				
12	運動・スポーツと栄養⑤：ウェイトコントロール、トレーニング期				
13	運動・スポーツと栄養⑥：運動種目別の栄養管理				
14	運動・スポーツと栄養⑦：栄養補助食品の利用				
15	まとめ				
学 習 方 法					
<p>授業は、必ず予習復習をすること。</p>					
評 価 方 法					
<p>[評価方法] 科目修了試験、小テスト、および授業態度で総合的に評価する。</p>					
先 修 科 目					
教科書、参考書					
<p>[教科書] 別途資料を配布</p>					