

シ ラ バ ス

【選択領域】

講座記号	講 習 名				
E-1	ライフステージ別栄養学				
担当講師	時間数	日程	主な受講対象者	講習形式	試験の方法
水羽 陽子	6時間	8月11日	中学校・高等学校家庭科教諭	講義	筆記試験
講 習 概 要					
到達目標	栄養学の知識をもとに、ライフステージ別の栄養管理について理解する。				
I・II 9:00～10:30	<p><栄養素の機能と特徴> 5大栄養素の機能と特徴、および科学的根拠に基づいた各栄養素の摂取基準について講義する。</p>				
III・IV 10:40～12:10	<p><ライフステージ別栄養学> 乳児期から高齢期までの各ライフステージにおける身体的・生理的特徴と、それぞれの段階で必要な栄養管理について講義する。</p>				
V・VI 13:00～14:30	<p><思春期の疾患と栄養管理> 肥満、貧血、神経性食欲不振症、食物アレルギーなど思春期に多くみられる疾患と栄養管理について講義する。さらに、食生活の現状をもとに、これらの疾患との関連について考察する。</p>				
VII・VIII 14:40～16:10	<p><まとめ> I～VI時限での講義内容をまとめ、今後の食生活に関する課題と解決方法について考察する。 本講義内容に関する筆記試験を行う。</p>				
試験について	4コマ目に行う。				

シ ラ バ ス

【選択領域】

講座記号	講 習 名				
E-2	スポーツ栄養 学校における食育				
担当講師	時間数	日程	主な受講対象者	講習形式	試験の方法
下岡 里英 渡部 佳美	6時間	8月12日	中学校・高等学校家庭科教諭	講義	筆記試験
講 習 概 要					
到達目標	児童生徒の食を取り巻く実態を踏まえ、学校における食育について理解する。さらに、スポーツをしている児童生徒の栄養の摂り方を把握し、その指導方法について理解する。				
I・II 9:00～10:30	食を取り巻く児童生徒の実態を、体力面、精神面、環境に分類し説明を行う。その中で、課題を整理する。				
III・IV 10:40～12:10	学校における食育について、その必要性と食育の進め方について具体的な事例を交えて説明する。				
V・VI 13:00～14:30	栄養学の知識を基に、スポーツ特性・タイミングなど状況に合わせた栄養の摂り方の基本(特に三大栄養素を中心とする)を講義する。さらに、その栄養を摂取するための献立の構成も説明する。				
VII・VIII 14:40～16:10	研究報告を事例として、スポーツをしている学童生徒の実態を紹介し、対象者に合わせた栄養・食事の指導について説明する。				
試験について	特になし				

シ ラ バ ス

【選択領域】

講座記号		講習名			
E-3		食品の特性、分類および食と健康について			
担当講師	時間数	日程	主な受講対象者	講習形式	試験の方法
三浦 芳助	6時間	8月13日	中学校・高等学校家庭科教諭	講義	筆記試験
講習概要					
到達目標	食品の特性、特に生体調節機能について、健康との関連で理解を深める。				
I・II 9:00～10:30	食品のもつ特性を3つの機能(栄養機能、感覚機能、生体調節機能)に要約し、説明を行う。				
III・IV 10:40～12:10	食品の様々な分類法を概説する。その中で、主な栄養素の働きに基づいた分類について詳述する。				
V・VI 13:00～14:30	食品に含まれる生体調節機能に関与する成分およびそのメカニズムについて説明する。				
VII・VIII 14:40～16:10	身近な食品を取り上げ、その化学成分・生体調節機能成分の特徴を健康との関連で考える。				
試験について	特になし				