

## 人間栄養学 (2単位)

担当者氏名 松崎 広志

## ◆学習・教育目標 (到達目標を記載)

健康の保持・増進、さらには生活の質(QOL)を向上する上で欠かすことができない健康阻害要因の系統的に理解できるようになることを目的とする。また、微量栄養素の機能とその代謝調節機構を理解するとともに疾病における微量栄養素の影響に関する研究結果を中心に微量栄養素の最新動向を中心に講義を展開する。

## ◆取り扱う領域 (キーワードで記載)

多量ミネラル	微量ミネラル	微量栄養素	栄養生理学
栄養学	生活習慣病	疾病モデル動物	

## ◆授業の進行等について

	テーマ	内容	準備学習(予習復習)等の内容と分量
1	健康阻害要因の系統的理解①	栄養素の過不足	日本人の健康阻害要因を系統的に理解し、微量栄養素の現状と代謝調節機構ならびに疾病における微量栄養素の影響について理解を深める。また、講義に加え、教員と院生での論議も重視する。
2	健康阻害要因の系統的理解②	運動の過不足	
3	健康阻害要因の系統的理解③	飲酒、喫煙およびストレス	
4	ミネラル栄養の基礎①	ミネラルの摂取基準の基礎	
5	ミネラル栄養の基礎②	多量ミネラルの代謝調節機構①	
6	ミネラル栄養の基礎③	微量ミネラルの代謝調節機構②	
7	ミネラル栄養の基礎④	ミネラルの摂取不足	
8	ミネラル栄養の基礎⑤	ミネラルの過剰摂取	
9	ミネラル栄養の基礎⑥	ミネラルと生活習慣病	
10	ミネラルの栄養研究の現状①	カルシウムと骨粗鬆症	
11	ミネラルの栄養研究の現状②	リンと骨粗鬆症	
12	ミネラルの栄養研究の現状③	マグネシウムと骨粗鬆症	
13	ミネラルの栄養研究の現状④	微量栄養素と骨粗鬆症	
14	ミネラルの栄養研究の現状⑤	リンと腎臓病	
15	ミネラルの栄養研究の現状⑥	ミネラルと三大栄養素との関係	

## ◆教科書及び資料 (授業前に読んでおくべき本・資料)

特に指定しない。

## ◆授業をより良く理解するために便利な参考書・資料等

関連論文、また随時紹介する。

## ◆評価の方法 (レポート・小テスト・試験・課題等のウェイト)

レポート(40%) 課題(30%) プレゼンテーション(30%)。

## ◆オフィスアワー

月曜日 5限

## ◆その他受講上の注意事項

授業計画の進行状況により授業計画を変更する場合があります。