

人間栄養学 (2単位)

担当者氏名 田中越郎・本間和宏・若菜宣明

◆学習・教育目標 (到達目標を記載)

生活習慣病を予防する上で欠かすことができない健康阻害要因への系統的理解を深めるとともに、健康の保持・増進を目的とした各種栄養施策と食事摂取基準の考え方、国民健康・栄養調査の実施方法とデータの取り扱いかたについて解説する。また、国内だけでなく広く国際社会にも目を向け、高齢社会や国際化社会が抱える栄養・食生活課題を知り、課題解決のためのヒト対象試験の基本を修める。また、人間が生涯にわたり健康的に過ごすための「人間栄養学」の基礎的考え方と課題解決のための基本的スキル修得を目的とする。

◆取り扱う領域 (キーワードで記載)

公衆栄養学 栄養疫学 栄養補給 運動生理学
臨床栄養学 健康増進 食生活・食習慣 生活習慣病予防

◆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、国民健康・栄養調査および食事摂取基準の解釈を深めるため、講義に加え、院生同士の論議も重視する。また、栄養疫学研究で使用する統計処理方法を確認し、実践力を養成する。
2	②	運動の過不足	
3	③	飲酒、喫煙およびストレス	
4	日本人の食事摂取基準①	国民健康・栄養調査の実施とその活用	
5	②	エネルギーおよび栄養素摂取基準の基礎	
6	生活習慣病予防対策①	生活習慣病発症と遺伝子多型	
7	②	生活習慣病発症の環境要因と予防戦略	
8	高齢者の介護予防 ①	高齢者の介護予防と食事・食生活課題	
9	②	高齢者の転倒、Frail 予防の食事	
10	国際栄養における課題①	国際栄養の現状-貧困施策、PCM と栄養不良	
11	②	国際栄養の現状-高齢化、過剰栄養	
12	栄養疫学の基礎①	エビデンスの構築 (エビデンス・グレーディング)	
13	②	ヒト対象試験に必要な統計処理方法	
14	栄養疫学の応用①	コホート研究・臨床試験の組み立て方	
15	②	無作為化比較試験の実際	

◆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

健康日本 21(第二次)/厚労省/2013年、国民健康・栄養調査の概要/厚労省/2014年

◆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(50%)および課題提出(50%)にて評価する。

◆オフィスアワー

月曜日 4限

◆その他受講上の注意事項

単に教科書の知識にとどまらず既存資料を活用しつつ疫学手法を修得するため、そのつもりで授業に参加すること。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ので、予めご承知おきください。