

Minami Kyushu University Syllabus

シラバス年度	2026年度	開講キャンパス		宮崎キャンパス		開設学科		食品開発科学科		
科目名称	栄養学Ⅰ						授業形態		講義	
科目コード	297400	単位数	2単位	配当学年	3	実務経験教員			アクティブ ラーニング	
担当教員名	紺谷 靖英								ICT活 用	
授業概要	栄養学Ⅰでは人体の仕組みについて確認し、各種栄養素の消化と吸収の機構についてその概略を学習する。それらの栄養素の生体内での代謝や生理機能について理解するとともに栄養学的意義やエネルギー代謝についても学ぶ。さらに、日本人の食事摂取基準の概要と活用について学習し、栄養と健康の関連について学ぶ。									
関連する科目	生物化学Ⅰ・Ⅱ、生理学、栄養化学を履修していることが望ましい。本科目の履修後は栄養学Ⅱ、食品開発実習Ⅰ・Ⅱ・Ⅲを履修することが望ましい。									
授業の進め方 と方法	指定教科書を中心にスライド教材（動画教材を含む）およびプリントを使用しながら授業を進める。									
授業計画 【第1回】	健康と栄養（１）健康と栄養の定義									
授業計画 【第2回】	健康と栄養（２）健康増進と栄養									
授業計画 【第3回】	からだの仕組み（１）ヒトのからだの構成単位・調節									
授業計画 【第4回】	からだの仕組み（２）からだの働きの調節									
授業計画 【第5回】	からだの仕組み（２）栄養素の消化と吸収									
授業計画 【第6回】	からだの仕組み（３）代謝と酵素									
授業計画 【第7回】	食事と栄養（１）栄養と栄養素									
授業計画 【第8回】	食事と栄養（２）三大栄養素 炭水化物、脂質									
授業計画 【第9回】	食事と栄養（３）三大栄養素 たんぱく質									
授業計画 【第10回】	食事と栄養（４）ミネラル、ビタミン、水の出納									

授業計画 【第11回】	食事と栄養（５）エネルギー消費
授業計画 【第12回】	食事と健康（１）栄養状態の判定
授業計画 【第13回】	食事と健康（２）日本人の食事摂取基準 概要、指針
授業計画 【第14回】	食事と健康（３）日本人の食事摂取基準 各論、活用
授業計画 【第15回】	食事と健康（４）健康づくりのための身体活動基準
授業の到達目標	1 人体の仕組みと栄養素の消化と吸収について説明できる。 2 各種栄養素の栄養学的意義について説明できる。 3 栄養摂取と健康の維持増進について説明できる。
学位授与の方針 （DP）との関連	1. 知識・理解を応用し活用する能力-(2)／3. 人間力、社会性、国際性の涵養-(3)
授業時間外学習【予習】	今回の講義内容を把握する。授業中に次の授業内容（予習箇所）を提示しますので、次の授業までに確認してください。（1時間程度）
授業時間外学習【復習】	授業後には、授業内容に関連した語句や周辺知識を確認してください。確認する内容については授業時間に伝えます。（1時間程度）
課題に対する フィードバック	定期試験は試験終了後に解説します。
評価方法・基準	定期試験 100点
テキスト	栄養と健康／（公社）日本フードスペシャリスト協会 編／建バク社／ISBN978-4-7679-0661-4
参考書	
備考	