

【授業の到達目標および概要】

授業のテーマ及び到達目標：成長期を中心に、生活習慣や栄養状態（肥満・やせなど）の評価法・重要性を科学的に理解し、自分なりの問題意識と解決法を獲得する。この授業は、ディプロマポリシーにあるように、栄養学の幅広い視野に立って多様で精深な学識を修得することを目的としている。

授業の概要：子どもにおいても、食事はもちろん身体活動・座位行動や睡眠などの生活習慣は重要であるが、その根拠を理解することは意外と難しい。栄養状態やエネルギー必要量などについても同様で、子どもならではの課題もある。そこで、子どもを中心に高齢者まで含めて、科学的な知見の収集や解釈、評価法や実験計画の理解に基づき、生活習慣や栄養状態に関する課題と解決法を探っていく。

【授業計画】

- ① Introduction: エネルギーの“常識”と“科学的知見”の齟齬からみた科学的根拠の重要性
- ② 成人（含；高齢者）や乳児・小児・妊産婦におけるエネルギー必要量
- ③ 栄養状態（肥満・やせなど）の評価法と実態
- ④ 発育状態の評価法と実態
- ⑤ 身体活動・座位行動の評価法と実態
- ⑥ 睡眠を含めた生活習慣全般の評価法と実態
- ⑦ まとめ

【授業外学習】

授業や各種メディア等で得られた情報について、情報をうのみにすることなく気になったことを整理し、自分で調べる習慣をつけておく。さらに、授業で出てきた課題（論文のレビューなど）をまとめた上で各回の授業に臨むとともに、課題を分担しパワーポイントを使って各自で発表を行う。それらの自学自習には、授業時間の倍程度の時間を要する。

【成績評価の方法・基準】

授業中の態度（50%）、発表（50%）によって評価する。

【教科書】

特になし

【参考書】

特になし

【教材】

必要に応じてその都度、準備する。

【備考】

特になし