

【授業の到達目標および概要】

授業のテーマ及び到達目標

食事が健康にどのように影響を及ぼすか、食事の評価方法を踏まえたうえで、脂質を中心とした体内代謝（消化・吸収、体内動態、生理的作用、疾病への影響等）について学ぶことをテーマとする。遺伝的背景を踏まえながら食事の質、特に脂質及び脂肪酸栄養について理解を深め、胎生期からの環境を含めた各ライフステージにおける適切な栄養について説明できる。本講義は、ディプロマポリシーの栄養学の幅広い視野に立って精深な学識の修得と関連する。

授業の概要

食事の質の評価方法について学ぶとともに、脂質を構成する脂肪酸についての理解を深め、さらに、食事と栄養素の体内代謝との関係について学ぶ。本講義では、食事と疾病等との関係、各ライフステージにおける食事の質や脂質栄養の重要性について、遺伝的背景を踏まえながら理解することを目標とする。

【授業計画】

- ① 食事の質の評価方法 (1) 食のスコア化とは、食事の質の評価方法
- ② 食事の質の評価方法 (2) 食事の質の評価と健康との関わり
- ③ 脂質栄養と健康 (1) 脂質摂取量、n-3系及びn-6系脂肪酸と健康、遺伝子多型との関係
- ④ 脂質栄養と健康 (2) 飽和脂肪酸についての考え方、奇数鎖脂肪酸とは
- ⑤ 栄養疫学と脂質栄養 (1) 胎生期から乳幼児の栄養環境、エピジェネティクス
- ⑥ 栄養疫学と脂質栄養 (2) 胎生期から乳幼児の脂質及び脂肪酸栄養
- ⑦ 食事中の油脂 食用油脂とは、健康に良い油脂と悪い油脂

【授業外学習】

授業時に配布した資料をよく読んで復習をしておくこと（60 分）。翌週の資料に基づき、関連内容を教科書等で予習しておくこと（30 分）。

【成績評価の方法・基準】

授業への参加態度(50%)及びレポート内容(50%)により評価を行う。

【教科書】

特になし

【参考書】

菅野道廣著：脂質栄養学「日本人の健康と脂質の理解を求めて」、2016. 幸書房

【教材】

授業時にプリントを配布

【備考】

特になし