

【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、体内代謝（消化・吸収、体内動態、生理的作用、疾病への影響等）の面から学ぶことをテーマとする。遺伝的背景を踏まえながら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

脂質を構成する脂肪酸には、飽和、一価不飽和、n-6 及び n-3 系多価不飽和などの種類があり、それぞれ、生体に与える影響は大きく異なる。本講義では、脂肪酸と疾病等との関係、各ライフステージにおける脂肪酸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 食事中的油脂について (1) | 食事摂取基準、脂肪エネルギー比率、飽和脂肪酸 |
| ② 食事中的油脂について (2) | 奇数鎖脂肪酸、植物油の種類、パーム油と健康 |
| ③ n-3系脂肪酸栄養 (1) | n-3系脂肪酸と健康、生体指標としての役割 |
| ④ n-3系脂肪酸栄養 (2) | 遺伝子多型、n-3系及びn-6系脂肪酸不飽和化酵素 |
| ⑤ 栄養疫学と脂肪酸栄養 (1) | 胎生期から乳幼児の栄養環境、エピジェネティクス |
| ⑥ 栄養疫学と脂肪酸栄養 (2) | 胎生期から乳幼児の脂質及び脂肪酸栄養 |
| ⑦ 食の見える化 | 見える化とは、食事の質の評価と健康との関わり |

【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