

【授業の到達目標および概要】

授業のテーマ及び到達目標：時間栄養学をキーワードとして体内時計・生体リズムと健康の関係、食事や運動の1日のタイミング考慮することの重要性について理解する。また個々の体内時計や生活リズムに合わせた栄養・食生活について考えられるようになることを到達目標とする。これらの内容は、ディプロマ・ポリシーにおける栄養学の幅広い視野に立って精深な学識を有する者になるための知識習得に関与する。

授業の概要：生体内に周期をもたらす体内時計や時計遺伝子の制御について理解し、栄養素や食事を摂取するタイミングによって生体に及ぼす影響が異なることを理解する。また、中・長期的な影響としてヒトの生活習慣病を中心とした疾病予防効果や運動・スポーツパフォーマンスに関する時間栄養学・時間運動学の知見について紹介する。さらに個々のライフスタイルは、ライフステージや社会環境により大きく異なることから、時間栄養学の活用法について多面的な視点から考える。

【授業計画】

- ① 体内時計と健康（体内時計の概要、評価方法、健康課題との関連）
- ② 時間栄養学と健康①（体内時計・生体リズムと栄養・食生活との関係）
- ③ 時間栄養学と健康②（生活習慣病を中心とした疾病予防のための時間栄養学）
- ④ 体内時計と運動・スポーツパフォーマンスとの関係
- ⑤ 時間運動学と健康（運動の実施タイミングと生活習慣病予防）
- ⑥ 個別化栄養学（個々のライフスタイル・個人差を踏まえた栄養・食生活について）
- ⑦ 総合討論（時間栄養学の社会での取り組み事例紹介、臨床応用の可能性について）

【授業外学習】

授業計画に関する項目について予習する。また、各授業で配布する資料・スライド等を復習し、特に関心があるテーマについて自分で深く調べる。さらに、調べた内容について提出するレポート・パワーポイントにまとめ、総合討論で発表できるようにする。自主学習は、授業時間の倍程度を目安とする。

【成績評価の方法・基準】

授業中の参加態度（50%）、レポート・発表（50%）によって評価する。

【教科書】

特になし。各回で授業スライドと必要に応じてプリントを配布する。

【参考書】

特になし

【教材】

特になし。各回で授業スライドと必要に応じてプリントを配布する。

【備考】

特になし