

授業科目名	2. 食事摂取基準とフレイル(食事摂取基準論特論)	
授業形態	講義	
単位数	1単位	
時間数	11.25 時間(100分授業×7回)	
担当教員名	上西 一弘	
担当形態	単独	
【授業のテーマ及び到達目標】 日本人の食事摂取基準の策定を通じて栄養学研究および課題を考えていくことをテーマとする。日本人の食事摂取基準の策定意義や活用方法について理解する。フレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドロームについて説明することができる。		
【授業の概要】 日本人の食事摂取基準2020年版について、特に総論を熟読し、策定の根拠についても学習する。 特に高齢者において注目されているフレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドロームについて学習する。		
【授業計画】		
第1回	日本人の食事摂取基準	変遷と概要
第2回	日本人の食事摂取基準	活用
第3回	日本人の食事摂取基準	エネルギー
第4回	日本人の食事摂取基準	エネルギー産生栄養素バランス
第5回	日本人の食事摂取基準	ビタミン
第6回	日本人の食事摂取基準	ミネラル
第7回	フレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドローム	
【授業外学習】 関連する論文を読み、内容をまとめ、レポートとして提出すること。授業時間(1回100分)の倍以上の自学自習(予習・復習等)を確保して取り組むこと。		
【教科書】 日本人の食事摂取基準 2020年版、厚生労働省		
【参考書】 特になし		
【教材】 必要に応じてプリントなどを配布する。		
【成績評価の方法・基準】 授業への参加態度(50%)およびレポート提出(50%)により評価を行う。		
【備考】 特になし		