

【授業の到達目標および概要】

授業のテーマ及び到達目標：肥満と骨粗鬆症を題材として、人体とその機能と栄養との関係を生理学の指標に基づき理解し、健康課題の解決のため栄養生理学的なアプローチについて考察することをテーマとする。肥満、骨粗鬆症についてその原因と病態について説明することができる。肥満、骨粗鬆症の予防と治療について説明することができる。ディプロマ・ポリシーの栄養学の幅広い視野に立って、専攻分野における研究能力の修得に関連する。

授業の概要：エネルギー収支と体脂肪蓄積の関係、食生活、運動習慣を中心とした生活習慣と骨密度の関係について学習する。

【授業計画】

- ① 栄養学におけるエネルギー出納について考える。
- ② 肥満とは何か、肥満の原因は何かについて考える
- ③ より効果的に肥満を是正するにはどうすればよいかなどについて、栄養生理学的なアプローチから考察する。
- ④ カルシウムを取り上げ、栄養素の必要量の求め方について考える。
- ⑤ 骨粗鬆症についてその病態、原因を解説する。
- ⑥ 骨密度、骨量の加齢変化と、骨粗鬆症予防の方法について考察する。
- ⑦ まとめ これまで学んだテーマについて、受講者本人について考察する。

【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。

【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。

【教科書】

特になし

【参考書】

日本人の食事摂取基準 2020 年版、2025 年版、厚生労働省
骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015 年版、骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会編

【教材】

必要に応じて紹介、あるいは配布する。

【備考】

栄養学研究法Ⅲ（栄養アセスメント・食事評価法）を合わせて受講することが望ましい。