

**【授業の到達目標および概要】**

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。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：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】**

- ① 日本人の食事摂取基準 変遷と概要
- ② 日本人の食事摂取基準 活用
- ③ 日本人の食事摂取基準 エネルギー
- ④ 日本人の食事摂取基準 エネルギー産生栄養素バランス
- ⑤ 日本人の食事摂取基準 ビタミン
- ⑥ 日本人の食事摂取基準 ミネラル
- ⑦ 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。

**【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】**

日本人の食事摂取基準 2020 年版、厚生労働省

**【参考書】**

発表されていれば、日本人の食事摂取基準 2025 年版、厚生労働省

**【教材】**

必要に応じてプリントなどを配布する。

**【備考】**

特になし