

【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について、食事の評価方法を踏まえつつ、脂質を中心とした体内代謝（消化・吸収、体内動態、生理的作用、疾病への影響等）を学ぶことをテーマとする。本授業を修得することで、遺伝的背景を考慮しながら、食事の質、特に脂質およ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ようになる。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を有する者になるための知識修得に関与する。

授業の概要

食事の質の評価方法について学ぶとともに、脂質を構成する脂肪酸についての理解を深め、さらに、食事と栄養素の体内代謝との関係について学ぶ。本講義では、食事と疾病等との関係、各ライフステージにおける食事の質や脂質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】 <英語併用可>

- ① 食事の質の評価方法 (1) 食のスコア化とは、食事の質の評価方法
- ② 食事の質の評価方法 (2) 食事の質の評価と健康との関わり
- ③ 脂質栄養と健康 (1) 脂質摂取量、n-3系及びn-6系脂肪酸と健康、遺伝子多型との関係
- ④ 脂質栄養と健康 (2) 飽和脂肪酸についての考え方、奇数鎖脂肪酸とは
- ⑤ 栄養疫学と脂質栄養 (1) 胎生期から乳幼児の栄養環境、エピジェネティクス
- ⑥ 栄養疫学と脂質栄養 (2) 胎生期から乳幼児の脂質及び脂肪酸栄養
- ⑦ 食事中の油脂 食用油脂とは、健康に良い油脂と悪い油脂

【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