

応用栄養学実習

1 単位 (必修)

中屋 豊・教授 / 栄養学科 臨床実践栄養学講座, 阪上 浩・准教授 / 栄養学科 臨床実践栄養学講座, 原田 永勝・助教 / 栄養学科 臨床実践栄養学講座

【授業目的】 労作や運動時などのエネルギー代謝を理解する。また実際に運動負荷試験等を行い、最大酸素摂取量などの測定法や評価法を理解する。

【授業概要】 安静時、労作時、運動時のエネルギー代謝を測定し評価する。さらに各種の特殊環境下におけるエネルギー代謝を測定し評価する。

【履修上の注意】 1) 成績評価の方法は、レポート。

2) 再試験の有無は、有り (レポート)

3) 自分から積極的に参加して体験してください。

【到達目標】 エネルギー代謝の測定法、評価法を理解する。各種特殊環境下でのエネルギー代謝を理解する。

【授業計画】

1. 安静時のエネルギー代謝測定
2. 労作時のエネルギー代謝測定
3. 運動時のエネルギー代謝測定
4. 食事由来の代謝変化
5. ダグラスバッグを用いた運動負荷試験
6. エルゴメーターを用いた運動負荷試験
7. 動中の心拍数, 心拍出量
8. 最大酸素摂取量と AT 測定
9. 身体計測, ⑩栄養評価
10. 運動中の糖代謝
11. 運動中の乳酸測定
12. 運動によるグリコーゲン量の変化
13. 低温環境での代謝測定
14. 高温環境での代謝測定

【教科書】

- ◇ 教科書: 環境・スポーツ栄養学 (建帛社), NEXT 運動生理学 (講談社)
- ◇ 補助教材としてプリントを配布します。

【授業コンテンツ】 <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=217695>

【連絡先】

⇒ 中屋 (栄養学科棟 302, 088-633-7090, yutaka-nakaya@nutr.med.tokushima-u.ac.jp) MAIL (オフィスアワー: 火曜日 11時から14時の間)

⇒ 阪上 (303, 088-633-7091, hsakaue@nutr.med.tokushima-u.ac.jp) MAIL

⇒ 原田 (088-633-9249, harada@nutr.med.tokushima-u.ac.jp) MAIL