

健康食品学

Health Food Science

2 単位 (選択) 3 年

關戸 啓子・教授 / 保健学科 看護学専攻 基礎看護学講座

【授業目的】医学・栄養学・食品学の科学的知識をもとに、保健機能食品およびいわゆる健康食品の機能・効果・影響等について教授する。さらに、食事と疾患の関係、健康食品と薬の相互作用、健康食品や食品添加物の安全性や用い方を教授することによって、対象者の健康状態に応じた健康食品の利用法を適切に判断し、指導できる能力を養う。

【授業概要】対象者の健康状態に応じた健康食品の利用法を適切に判断できる基盤となる基礎知識を先に修得する。その後、対象者に指導できる能力を養うため、健康食品や食品添加物について具体的に用途や安全性を学ぶ。また、健康食品に関する最近の話題についても紹介する。

【キーワード】健康食品管理、指導・教育

【関連科目】『健康食品法規』(0.5)

【履修上の注意】普段の出席状況、授業への参加態度を重視する。

【到達目標】

1. 健康食品に関する栄養学を基盤とする基礎知識を理解する。
2. 健康食品に関する食品学を基盤とする基礎知識を理解する。
3. 健康食品に関する医学に関連する基礎知識を理解する。
4. 健康食品の実際と採り方について理解する。
5. 食品添加物の実際について理解する。
6. 健康食品に関する NST の役割を理解する。

【授業計画】

1. 栄養学を基盤とする基礎知識 / 3 大栄養素の代謝、ビタミン・ミネラル・水の生理作用と摂取基準値、栄養評価の方法
2. 食品学を基盤とする基礎知識 (1) / 食品の分類と機能、健康食品の分類と機能、健康補助食品の規格と機能
3. 食品学を基盤とする基礎知識 (2) / 特定保健用食品の基準と用途、栄養機能食品の基準と用途
4. 医学に関連する基礎知識 (1) / 医薬品とは、医薬品と健康食品の違い、医薬品と健康食品の相互作用、薬物の吸収・代謝に及ぼす食品の影響
5. 医学に関連する基礎知識 (2) / 主な疾患と食事の関係 (肝疾患、腎疾患、糖尿病、がん、胃腸疾患、アレルギー疾患)
6. 医学に関連する基礎知識 (3) / 主な健康問題等と食事の関係 (動脈硬化、肥満、肌、関節炎、老化、体力増強、貧血)
7. 前半のまとめと中間試験
8. 健康食品の実際 (1) / 健康食品の成分と作用—抽出成分が食品として扱われているもの (1)

9. 健康食品の実際 (2) / 健康食品の成分と作用—抽出成分が食品として扱われているもの (2)
10. 健康食品の実際 (3) / 健康食品の成分と作用—一般食品のように扱われているもの (1)
11. 健康食品の実際 (4) / 健康食品の成分と作用—一般食品のように扱われているもの (2)
12. 健康食品の摂り方 / 疾患予防、治療の補助、健康食品の危険性と正しい摂り方
13. 食品添加物の実際 / 食品添加物の基準と種類、食品添加物の用途と安全性
14. 健康食品に関する NST の役割
15. 後半のまとめと試験
16. 総括授業 / 健康食品に関するトピックス

【成績評価】評価は、ペーパー試験と授業への参加態度に出席を加味して行う。

【教科書】適宜、プリントを配布する。

【参考書】

- ◇ 中原澄男ほか著:栄養教育・指導論, 第一出版
- ◇ 關戸啓子編:ナーシング・グラフィカ 6, 疾病の成り立ち「臨床栄養学」, メディカ出版

【授業コンテンツ】 <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=217802>

【連絡先】

⇒ 關戸 (088-633-9035, sekido@medsci.tokushima-u.ac.jp) MAIL (オフィスアワー: 毎週水曜日, 金曜日の18:00-19:00)