

## スポーツ栄養学

2 units (selection) 2nd-year(2nd semester)

Hideki Matoba · PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES, Hajime Miura · ASSOCIATE PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES

**Target)** スポーツを通して健康を増進し、さらにパフォーマンスを高めるための栄養の在り方について理解する。

**Outline)** 熱量素、保全素の役割および食品構成などの栄養学の基礎を講義した後、運動・スポーツと栄養の関連について述べる。

**Keyword)** 栄養, スポーツ, 運動

**Goal)** スポーツを通して健康を増進し、パフォーマンスを高めるための栄養の在り方を理解する。

**Schedule)**

1. 健康増進と食生活
2. 糖質の栄養学的役割
3. 脂質の栄養学的役割
4. タンパク質の栄養学的役割
5. ビタミン・ミネラルの栄養学的役割
6. 食品群と食品構成
7. 栄養・食事評価
8. 運動・スポーツとエネルギー代謝
9. 身体活動量の定量法
10. 筋力系・パワー系・持久系種目のための栄養
11. 運動時の水分補給
12. 栄養所要量
13. 酸化ストレスと抗酸化食品
14. 生活習慣病予防における栄養と運動の役割
15. まとめ
16. 期末試験

**Evaluation Criteria)** 出席状況 (40%), 小テスト授業内レポート (10%), 期末試験 (50%) で評価する。

**Re-evaluation)** 再試験は行なわない。

**Textbook)** 樋口満 (編著) コンディショニングのスポーツ栄養学, 市村出版

**Contents)** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=218736>

**Contact)**

⇒ Matoba (3114, +81-88-656-7208, [matoba@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:matoba@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL