

科目分類	専門職の教育			開講学科	医療栄養学科
科目番号	学年	配当セメスター	区分	単位数	授業時間数
13074	4	後期	選択	1	15
授業科目名 (英文)	サプリメント論 (Theory of Dietary Supplement)				
担当教員名	碓井 之雄				
授業の概要及び到達目標					
サプリメントの需要の高まりを受け、市場動向など食品関連分野での利用状況に関する情報を学ぶ。また科学的視点からは、サプリメントに関するエビデンス・作用機序・注意事項などベネフィットとリスクを学修し、管理栄養士として必要とされる知識を得る。					
準備学習等					
サプリメントそのものについての知識だけでなく、さまざまな疾患の知識も必要なので、解剖生理学、病理学、臨床栄養学などで学習したことを事前に復習しておくこと。(予30時間)					
成績評価の方法	授業の取り組み(60%)、レポート等(40%)				
テキスト	授業ごとに資料を配布				
参考図書	※「健康食品・サプリメント「成分」のすべて：ナチュラルメディシン・データベース」日本医師会、日本薬剤師会、日本歯科医師会総監修：(同文書院) ※「健康食品・サプリメントの事典」鈴木洋著：(医歯薬出版) ※「サプリメント事典」蒲原聖可著：(平凡社) ※「ハーブ&サプリメント」キャサリン・E. ウルブリヒト、イーサン・M. バッシュ編：(産調出版)				
備考	授業での疑問等については、毎回出席用の用紙を配布するので、それに感想と共に、質問を書いてください。卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連については、別途明示している各学科の履修系統図をご確認ください。				

授 業 計 画

第 1 回：はじめに

- ・サプリメントとは、サプリメントの歴史、日本と世界のサプリメント市場の現状
- ・食品会社とサプリメント、製薬会社とサプリメント
- ・サプリメントに関わる資格（サプリメントアドバイザー、サプリメントコーディネーター、サプリメント管理士、栄養情報担当者）、サプリメントの学会
- ・管理栄養士に求められるサプリメントの知識と役割（病院、薬局、食品会社、その他）

第 2 回：各種疾患とサプリメント（1）

- ・糖尿病とサプリメント、肥満とサプリメント、高血圧とサプリメント、高脂血症とサプリメント、動脈硬化とサプリメント

第 3 回：各種疾患とサプリメント（2）

- ・がんとサプリメント、認知症とサプリメント、うつ病とサプリメント

第 4 回：各種疾患とサプリメント（3）

- ・美容・肌荒れ・アレルギーとサプリメント、便秘とサプリメント、関節痛とサプリメント、貧血とサプリメント

第 5 回：健康長寿とサプリメント

- ・老化とは、寿命の遺伝子、“死”は必然か？、長寿とサプリメント、レスベラトロールの作用とは？

第 6 回：スポーツとサプリメント

- ・運動時のエネルギー代謝、BCAA の代謝、プロテインは筋肉増強に必要か？
- ・抗酸化ビタミンは運動時での活性酸素の害を減らすのか？

第 7 回：サプリメントの中毒事例と原因

第 8 回：今後の展望