

# 2024年度第1学期ゼミナール

## 「健康と栄養」

放送大学客員教員  
八戸学院大学健康医療学部  
**井元 紀子 先生**

### 放送大学ゼミナール概要

各栄養素に関する基礎的知識や、日本人の食事摂取基準について学び、自身の食事状況を知るために食物摂取頻度調査の体験と、その結果表の見方を学ぶ。

**教科書** 教科書は指定せず、資料はプリントを適宜配布します。

**場 所** ユートリー4階デザイン室

**日 時** 指定された **金曜日 10:30~11:30**

4月12日 栄養素の基礎知識（脂質）

4月26日 栄養素の基礎知識（糖質）

5月10日 栄養素の基礎知識（タンパク質）

5月24日 栄養素の基礎知識（脂溶性ビタミン）

6月 7日 栄養素の基礎知識（水溶性ビタミン）

6月21日 栄養素の基礎知識（ミネラル）

7月 5日 日本人の食事摂取基準（1）

7月26日 日本人の食事摂取基準（2）

8月30日 食物摂取頻度調査（体験）

9月13日 食物摂取頻度調査（結果の解説）