

## 2026 年度第 1 学期 開講ゼミ シラバス (加来田ゼミ)

科目名 セルフメディケーションを学ぶ2026 (1)	サブタイトル 栄養学の基本としくみを理解する
	担当教員 加来田博貴 専門分野 医薬化学

## ● 授業の到達目標及びテーマ

これまでのゼミでは、薬の理解を目指した学びを行ってきました。本年度は、人体の仕組みと働きの基礎を理解し、健康維持に必要な栄養素や、栄養と病気との関係について学びます。栄養素の基本的な性質とはたらきを理解し、それらが健康、美容、加齢、疾病予防にどのように関与しているかを説明できるようになることを目指します。あわせて、栄養学の知識を日常生活や自身の健康管理に活かす視点を養うことをテーマとします。

## ● 科目概要

本ゼミは、テキスト『よくわかる 栄養学の基本としくみ』を用い、栄養学を初めて学ぶ受講者を対象に基礎から学ぶゼミ形式の授業です。栄養学の基本概念、消化・吸収の仕組み、各栄養素の役割について段階的に理解を深めます。講義に加えてディスカッションを取り入れ、栄養と健康、生活習慣との関係を具体的に考察し、ゼミ生が各自それぞれの実生活に応用できる力を養います。

## ● 授業計画

	開講日時	各回の講義内容
第 1 回	4 月 19 日 (日) 13:00~14:30	オリエンテーションと栄養学とは何か ゼミの進め方と目的説明 「栄養とはなんだろう？」を理解する (テキスト 1 章中心 (栄養学の全体像))
第 2 回	5 月 10 日 (日) 13:00~14:30	消化器のしくみと栄養の入口 (テキスト 2 章中心 (消化器の仕組み))
第 3 回	6 月 14 日 (日) 13:00~14:30	三大栄養素の理解① 糖質 (テキスト 3 章から) ・糖の分類、エネルギー源としてはたらき ・血糖値と体調・健康との関係
第 4 回	7 月 12 日 (日) 13:00~14:30	三大栄養素の理解② タンパク質 (アミノ酸) (テキスト 3 章から) ・アミノ酸の個別役割 ・筋肉・皮膚・ホルモンへの影響
第 5 回	8 月 9 日 (日) 13:00~14:30	三大栄養素の理解③ 脂質 (テキスト 3 章から) ・脂の種類と重要性 ・脂質と生活習慣病・美容 (皮膚/ホルモン)

## テキスト

◆図解入門 よくわかる栄養学の基本としくみ [第 2 版] (単行本) ISBN : 9784798069968  
<https://www.shuwasytem.co.jp/book/9784798069968.html>

## 参考書・参考資料等

◆登録販売者 テキスト & 問題集 (石川達也著) 改訂 3 版 ISBN : 9784046072252  
◆薬のしくみとはたらき事典 (丸山 敬 著) ISBN : 9784816367564  
◆絵でわかる薬のしくみ (船山 信次 著) ISBN : 9784065179871

## ◆加来田ゼミ生募集 (教員メッセージ)

参加者の皆さんがとてもやる気に満ち、楽しい時間を共有できました。進め方は、テキストを詳細に読むよりも、重要なポイントを押さえつつ、分かりにくい部分を解説していくスタイルです。途中で質問があれば気軽にどうぞ。ゼミ生が自由に意見を出し合える場を重視したいので、進行はゆっくりとしたもの・内容も変化したものになるかもしれません。繰り返し学習したい方も歓迎です。