

## 生体物質影響学

2 単位 (選択) 3 年 (後期)

金丸 芳・准教授 / 社会創生学科

**【授業目的】** 生命維持のために、我々は経口で栄養素を摂取することが不可欠です。すなわち、食物摂取が必須です。食物は生体物質であり、栄養素やその他の成分が多く含まれています。そして、生体の恒常性維持や生体防御や生体調節機能に關与する生体調節機能があります。そのため、健康寿命の延長 (疾病予防や健康維持や老化防止) を期待することも可能です。そこで、生体物質 (食物) の栄養や生体調節機能や正しい利用など、また、食べることと健康についても概説します。

⇒ 金丸 (088-656-7268, kanemaru@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL

**【授業概要】** 生体の恒常性維持や健康維持 (生体防御・生体調節機能) を有する生体物質についての生命科学的知識

**【キーワード】** 生体物質, 生体の恒常性, 生体調節機能, 健康維持

**【到達目標】** 生体物質の摂取と生体の恒常性について理解する。

**【授業計画】**

1. 生命と栄養素
2. 生体の恒常性
3. 健康とは
4. 食習慣と健康
5. 糖質の機能
6. 脂質の機能
7. タンパク質の機能
8. ビタミンの機能
9. ミネラルの機能
10. 食物繊維の機能
11. 非栄養成分の機能
12. 生体調節機能
13. 酸素と生体
14. 疾病予防と生体物質
15. テスト
16. 総括

**【成績評価】** 期末のテストを中心に、小テストと出席状況を加味して評価します。

**【再試験】** 行いません

**【教科書】** プリントを適宜配布します

**【授業コンテンツ】** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=220370>

**【連絡先】**